Dolci con la frutta
CON LE PERE O CON LE BANANE?

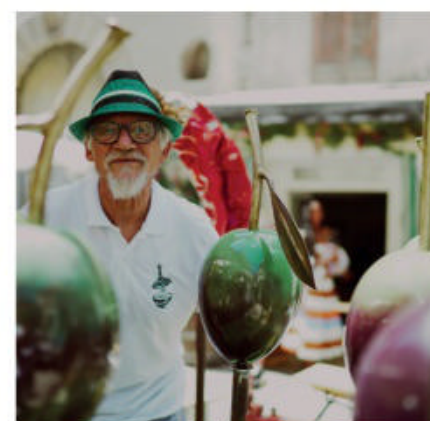
Cotto e mangiato
11 PIATTI GOLOSI A BASE DI SPINACI

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN 30 MINUTI

Lo svuotafrigo
CON LATTE, PANNA E YOGURT

Gnocchi

Fatene di tutti i colori!

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.51 - Prima immissione: 1 marzo 2022 - Prezzo € 1,50

L'emblema della produzione regionale è senza dubbio la **Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP** che viene ancora lavorata esclusivamente con tecniche manuali.
La produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP rappresenta un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale e culturale per lo stretto legame che ha con il territorio.
L'oro Rosso di Calabria

www.consorziocipollatropeaigp.com
info@consorziocipollatropeaigp.com

INIZIATIVA PROMOSSA DAL CONSORZIO CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

Progetto finanziato dal Feasr - PSR 2014/2020 – misura 3 - intervento 3.2.1 - Regione Calabria

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
**Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,
Silvio Carini, Cecilia Arienta,
Rossana Madaschi, Marco Carrara,
Martina Melandri, Cristina Lisotti**

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale marzo

Dedichiamo la prima copertina della primavera del 2022 a degli allegri, semplici ed insoliti **gnocchi**, colorati ed insaporiti con l'ausilio di curcuma, barbabietole, spinaci, *curry*, mirtilli, carote, pomodori patate viola e persino ripieni, spiegandovi come farli.
Avete mai mangiato i **rossetti**? Sono dei pesciolini minuscoli, lunghi sino a 5 cm da adulti, semitrasparenti, della famiglia dei ghiozzi, che si mangiano interi, dal sapore delicato, facilissimi da preparare (e inodori), deliziosi al punto di aver sostituito i bianchetti (novellame di pesce azzurro, dei quali per motivi di sostenibilità è ormai ovunque vietata la pesca); eccovi tre modi velocissimi per prepararli.
Tra le verdure sono di stagione gli **spinaci** che vi proponiamo in 11 rapide esecuzioni che vanno dagli antipasti alle minestre, dalle pietanze ai contorni.
Per combattere gli sprechi alimentari la nostra rubrica Svuotafrigo vi da suggerimenti sullo smaltimento di **latte**, **panna** e **yogurt**; eccezionalmente anche Brutto ma buono si dedica al tema con una protagonista inattesa, la **banana** matura, suggerendovi 10 modi di realizzare gradevoli dolci.
Le nostre peregrinazioni storiche e geografiche illustrano tre vie tradizionali ed ormai desuete di ammannire delle semplici **uova** con familiarità e fantasia oppure delle **braciole di maiale** con le verdure tipiche del territorio. Inoltre vi suggeriamo collaudate varianti al tradizionale **ragù** alla bolognese utilizzando agnello, pollo, coniglio, maiale, salumi misti.
Per chiudere questo numero, oltre ai consueti contributi di Tessa Gelisio ed Andrea Mainardi, due grandi chef stellati ci onorano con la loro presenza, Viviana Varese (ristorante Viva) con alcune ricette per rendere omaggio all'8 marzo e Luigi Taglienti (ristorante Lume) con una "verticale" dedicata ai carciofi.
Buona lettura,
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

marzo

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

Cotto e
< mangiato >
MAGAZINE
aprile 2022
zampediverse
RIVISTA + MANO MULTIUSO O GRATTUGIA AGRUMI
solo
6,00€
2 gadget imperdibili
Poggiamestolo e reggi
coperchio, o grattugia agrumi
A GRANDE RICHIESTA TORNANO
2 STRUMENTI UTILISSIMI!
Pratici e compatti, la divertente e colorata manina
poggiamestolo e reggicoperchio in silicone,
e la mini grattugia per limoni, arance e altri agrumi,
porteranno allegria e comodità in cucina!
Dal 5 aprile in edicola
con la rivista

Prodotti di stagione *marzo*

Ortaggi bianchi e verdi, tante erbe, agrumi, e i preziosi ingredienti dal mare che ci accompagnano verso la stagione primaverile

FRUTTA

Arance, Avocado, Banane, Limoni, Mandarini

VERDURA

Aglio, Alloro, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cavoli verza, Cipolline, Finocchi, Insalate, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Verza

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 5 aprile

IN COVER

Uovo

Tutto ciò che c'è di nuovo su un ingrediente "antico": Nuove tecniche, cotture e abbinamenti in una ventina di ricette tanto insolite e innovative quanto semplici da realizzare.

3 COTTURE

Agnello

Tre modi di preparare e cuocere l'agnello, per apprezzarne il gusto saporito e la carne morbida e gustosa non solo nel periodo pasquale.

BRUTTO MA BUONO

Barrette energetiche

Golosi concentrati di energia, da gustare a casa o "on the go", snack deliziosi o dolci "più sani" per adulti e piccini, le barrette energetiche sono ancora più buone se fatte in casa con le nostre ricette.

COLTO E MANGIATO

Cicoria

Chi lo dice che la cicoria si gusti solo come classico contorno in padella? Non perdete le nostre ricette dedicate a questa verdura di stagione che è anche un toccasana antinfiammatorio e depurativo.

IN ALLEGATO

Poggiamestolo e grattugia agrumi

Pratici e utilissimi, colorati e compatti, due imperdibili gadget che porteranno allegria e comodità in cucina!

Fantasie di gnocchi

GNOCCHI TUTTI I GIORNI (NON SOLO DI GIOVEDÌ!) CON LE NOSTRE INVITANTI E COLORATE PROPOSTE! PROVATE QUELLI PREPARATI CON DIVERSI TIPI DI PATATE (ROSSE A PASTA BIANCA, VIOLA, DOLCI...) MA ANCHE E SOPRATTUTTO QUELLI INSAPORITI DA ALIMENTI NATURALI COME LA BARBABIETOLA, LA CURCUMA, L'ORTICA, LE CAROTE, QUELLI REALIZZATI CON DIVERSE FARINE E QUELLI RIPIENI. UN PRIMO PIATTO CASALINGO CHE VOGLIAMO PROPORVI ANCHE IN CHIAVE MODERNA, CON ACCOSTAMENTI INSOLITI MA ANCHE CON CLASSICI RAGÙ E SUGHI PER PORTARE IN TAVOLA GUSTO E COLORE!

Per la preparazione di base degli gnocchi, seguite la nostra scuola di cucina a pagina 26, alternando gli ingredienti e utilizzando quelli richiesti da ogni preparazione.

Una volta gli gnocchi venivano preparati di giovedì per via della necessità di consumare un piatto sostanzioso in vista del giorno successivo, ovvero il venerdì "di magro", che, come vuole la tradizione cattolica, è il giorno in cui non si mangia la carne

Gnocchi *alla curcuma e ricotta in insalata con bacon*

ingredienti per 4 persone

ricotta **250 g**
farina 0 **180 g**
curcuma in polvere **2 cucchiaini**
uovo **1**
sale

per il condimento

burro q.b.
prezzemolo q.b.
pepe nero q.b.

per l'insalata

insalata mista (radicchio, spinacino, songino) **200 g**
pancetta tesa o bacon **200 g**
Parmigiano Reggiano a scaglie q.b.
basilico fresco qualche foglia

Unite in una ciotola la ricotta setacciata, la farina e la curcuma, mescolate, aggiungete l'uovo e il sale. Impastate e poi trasferite il composto su un piano infarinato. Formate gli gnocchi, rigateli e schiacciateli leggermente.

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli quando salgono in superficie, e fateli saltare in padella con il burro. Cuocete la pancetta per qualche minuto in padella finché non risulta croccante. Impiattate gli gnocchi su un letto di insalata mista condita con una macinata di pepe nero e un filo d'olio, aggiungete la pancetta croccante tagliata a listarelle, qualche foglia di basilico a piacere e scaglie di Parmigiano.

la variante:

Gnocchi alla curcuma e ricotta con ragù di piselli

Condite gli gnocchi con un ragù preparato con macinato di manzo e/o bovino (400 g) e piselli (150 g).

PATATA VIOLA
Varietà antica di tubero che proviene dalle Ande peruviane ma che ormai si coltiva anche in altri paesi, tra cui Francia e Italia, e si sta riscoprendo per il sapore e il colore accattivante, ma anche per le proprietà nutritive. Si caratterizzano non solo per il colore, ma anche per la forma allungata e per la consistenza interna molto farinosa. Esistono diverse tipologie e varietà di patate di color violaceo tra cui:

- patate vitelotte dette anche patate nere
- patate violette (con polpa gialla)
- patata turchesa
- patata blu

Gnocchi *al formaggio*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate viola **1 kg**
farina di grano tenero tipo 0 **250 g**
uovo **1**
sale

per la crema di formaggio

burro **30 g**
farina **35 g**
latte **300 ml**
panna fresca **100 ml**
gorgonzola dolce **100 g**
gorgonzola piccante **50 g**

per ultimare la preparazione

nocciole q.b.
erba cipollina q.b.

Realizzate gli gnocchi seguendo la ricetta base che trovate a pagina 26. Poneteli su un vassoio infarinato e portate a ebollizione abbondante acqua salata.

Preparate la crema di formaggio

Fate sciogliere il burro in un pentolino, unite la farina, mescolate con un cucchiaio, versate il latte e la panna e amalgamate, infine aggiungete il gorgonzola a tocchetti. Una volta ottenuta la crema, spegnete il fuoco e coprite.

Lessate gli gnocchi e, quando vengono a galla, scolateli con una schiumarola e amalgamateli con la crema di formaggio. Decorate con l'erba cipollina fresca e le nocciole tritate grossolanamente.

Gnocchi fritti
con salsa al curry

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate rosse a pasta gialla **1 kg**
farina 0 **300 g**
uovo **1**
noce moscata q.b.
sale

per il condimento

curry in polvere q.b.
panna fresca liquida **200 ml**
brodo vegetale **300 ml**
scalogno **1**
burro **30 g**
sale
cavoletti di Bruxelles (facoltativi)
basilico fresco q.b.
prezzemolo q.b.
pepe nero

per la frittura

farina di mais q.b.
olio di semi di mais q.b.

Sciogliete il burro in una padella e fate rosolare lo scalogno tritato finemente. Unite il curry, versate il brodo vegetale e la panna fresca. Mescolate e lasciate sobbollire per un paio di minuti. Regolate di sale.

Preparate gli gnocchi seguendo la nostra scuola di cucina a pagina 26, e una volta pronti passateli nella farina di mais.

Tuffateli nell'olio di mais bollente e fateli friggere per un paio di minuti, fino a quando risultano dorati e croccanti. Estraeteli con una schiumarola e adagiateli in un piatto ricoperto di carta assorbente.

Scaldate la salsa al curry, versatela nei piatti da portata, unite gli gnocchi fritti e decorate con basilico, prezzemolo, una macinata di pepe e qualche fogliolina di cavoletti di Bruxelles.

PATATE ROSSE
In realtà solo la buccia si presenta di colore rosso vivo mentre al loro interno troviamo una polpa gialla, soda e poco farinosa. Per consistenza e gusto, le patate a pasta gialla sono adatte per fritture croccanti: la poca quantità di amido infatti impedisce a questa tipologia di patata di rompersi durante la cottura

Gli gnocchi realizzati senza patate e senza uovo sono veloci e facili da preparare. Il segreto per un risultato perfetto è impastare velocemente quando gli ingredienti sono ancora molto caldi, per ottenere un impasto liscio e privo di grumi

Gnocchi
di barbabietola con gamberi

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

farina 0 **450 g**
acqua **500 ml**
purea di barbabietola **25 g**
olio E.V.O.
sale

per il condimento

gamberi **1 kg**
pomodorini **200 g**
prezzemolo fresco q.b.
limone **1**

per la bisque

carota **1**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
pomodori **100 g**
prezzemolo fresco q.b.
vino bianco secco **30 g**
acqua q.b.

Portate a ebollizione 500 ml d'acqua con l'olio. Una volta raggiunto il bollore, unite la purea di barbabietola e la farina.

Togliete la pentola dal fuoco e mescolate energicamente il composto. Riponete sul fuoco e mescolate fino a quando il composto si stacca dalle pareti della pentola. Impastate a mano e poi realizzate gli gnocchi. Conservateli in frigorifero mentre procedete con la preparazione del condimento.

Pulite i gamberi, conservando gli scarti, tagliateli a tocchetti e teneteli da parte.

Mondate la carota, la cipolla e il sedano e tritateli finemente.

Fate scaldare un filo d'olio in un tegame e soffriggete il trito di verdure, poi aggiungete gli scarti dei gamberi e mescolate bene a fiamma viva. Lavate e tagliate i pomodori, poneteli nel tegame con il prezzemolo.

Versate il vino bianco e l'acqua fino a coprire gli scarti, fate bollire per almeno 30 minuti e poi frullate. Filtrate il composto con un colino a maglie strette.

Scaldate l'olio in una padella, unite i pomodorini tagliati a metà e il prezzemolo tritato e lasciate cuocere per 5 minuti. Aggiungete i gamberi e un mestolo di bisque e fateli saltare per 1 minuto. Regolate di sale e pepe.

Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli direttamente nella padella con i gamberi, amalgamate bene i sapori e servite in tavola.

Gnocchi ripieni di scamorza

SEMOLA
La semola, a differenza della farina di grano tenero, ha una migliore resistenza alla cottura, per questo è utile aggiungerla agli ingredienti nella realizzazione degli gnocchi ripieni

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi
patate a pasta bianca **1 kg**
farina 0 **250 g**
semola **50 g**
uovo **1**
sale

per il ripieno
Asiago, Castelmagno, scamorza, caciotta **200 g**

per il condimento
burro q.b.
salvia q.b.

Preparate l'impasto per gli gnocchi ripieni seguendo la ricetta base che trovate a pag. 28.

Tagliate il formaggio a dadini di circa 1 cm e tenetelo da parte. Prendete un pezzetto di impasto, appiattitelo tra le mani, inserite al centro i dadini di formaggio, sigillate bene e date la forma di uno gnocco tondo. Proseguite fino a terminare tutto gli ingredienti.

Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocete gli gnocchi e una volta cotti, fateli saltare in una padella con burro e salvia. Servite subito ben caldi.

la variante:
Gnocchi ripieni con speck e brie
Preparate il ripieno mescolando lo speck tritato (150 g) con il brie tagliato a dadini (200 g).

Gnocchi di kamut al sugo

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi
patate a pasta bianca **1 kg**
farina di kamut **250 g**
uovo **1**
sale

per il condimento
pomodori pelati **120 g**
brodo vegetale **1,5 l**
aglio **1 spicchio**
basilico fresco q.b.
Grana Padano grattugiato q.b.
sale
pepe bianco
olio E.V.O.

Preparate gli gnocchi secondo la ricetta base di pag. 26, ma utilizzando la farina di kamut.

Scaldate un filo d'olio in una casseruola, unite lo spicchio d'aglio schiacciato e i pomodori pelati. Mescolate, aggiungete il basilico fresco e lasciate insaporire per 10 minuti. Versate il brodo vegetale, amalgamate e portate a ebollizione. Eliminate l'aglio e frullate fino a ottenere un composto liquido. Regolate di sale e pepe.

Fate cuocere gli gnocchi per un paio di minuti, conditeli con il sugo e completate a piacere con una spolverata di Grana Padano grattugiato.

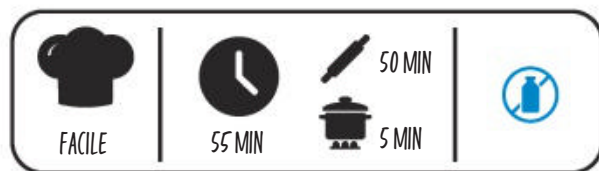
PATATE A PASTA BIANCA
Ricche di amido, la loro polpa è farinosa e tende a sfaldarsi durante la cottura, e proprio per questo sono ideali per preparare il purè, gli gnocchi, le crocchette o gli sformati (tipo gateau di patate) e tutte le altre preparazioni che le prevedono schiacciate (non frullate, perchè il movimento rotatorio renderebbe l'impasto colloso)

Gnocchi *cacio e pepe*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi
patate a pasta bianca **1 kg**
farina tipo 1 macinata a pietra **230 g**
uovo **1**
sale

per il condimento
Pecorino Romano grattugiato **100 g**
pepe nero q.b.

Procedete alla realizzazione degli gnocchi, seguendo la nostra scuola di cucina a pagina 26.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola capiente e nel frattempo, mescolate in una ciotola il Pecorino Romano grattugiato con abbondante pepe nero macinato. Prelevate un paio di cucchiai di acqua di cottura, versateli nella ciotola e mescolate per formare una cremina.

Cuocete gli gnocchi e con una schiumarola e trasferiteli nella ciotola con il condimento. Amalgamate bene e servite gli gnocchi con una spolverata di Pecorino Romano e una macinata di pepe fresco.

Gnocchi di ortica e farro *al prosciutto*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi
patate farinose a pasta bianca **1 kg**
farina di farro **200 g**
farina 0 **100 g**
ortiche **300 g**
uovo **1**
sale

per il condimento
prosciutto cotto a fette **200 g**
formaggio *cheddar* maturo **200 g**
basilico qualche foglia
olio E.V.O.
pepe

Staccate (indossando i guanti) le foglie di ortica dai gambi, scottatele in acqua salata per un paio di minuti. Scolatele conservando l'acqua di cottura, e fatele raffreddare in acqua e ghiaccio per preservarne il colore.

Strizzate le foglie di ortica e tritatele grossolanamente con il coltello.

Lessate le patate con la buccia, scolatele e passatele nello schiacciapatate, lasciatele intiepidire, impastatele con la farina, le uova e un pizzico di sale. Infine, aggiungete le ortiche. Ricavate gli gnocchi e rigateli con i rebbi della forchetta.

Portate a ebollizione l'acqua di cottura delle ortiche e scolate gli gnocchi appena vengono a galla.

Tagliate le fette di prosciutto cotto in piccoli tocchetti e passateli in padella con un filo d'olio fino a quando risultano croccanti, unite gli gnocchi e fateli saltare. Servite con una macinata di pepe nero fresco, prosciutto, basilico e una grattugiata di *cheddar*.

La patata dolce è ricca di amido, e ha una consistenza carnosa simile alla patata gialla. Il suo sapore dolce ricorda un mix di patata, zucca, castagne ma anche di carote

la variante:
con ragù di salsiccia e finocchietto selvatico

Condite gli gnocchi con un ragù veloce preparato con 400 g di salsiccia, 300 g di pomodoro (facoltativo) e 1 ciuffetto di finocchietto selvatico.

Gnocchi di patate dolci
al burro e miele

ingredienti per 4 persone
per le patate

patate dolci **1 kg**
farina tipo 2 semi integrale **230 g**
sale grosso

per il condimento

burro q.b.
miele di castagno **1 cucchiaio**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
basilico secco q.b.

Preriscaldate il forno a 220°C. Tagliate le patate a metà, posizionate la parte interna sulla teglia e cuocetele per circa 35 minuti. Passate le patate con lo schiacciapatate facendo ricadere la purea su un piano di lavoro infarinato.

Preparate l'impasto, ricavate gli gnocchi e passateli sullo rigagnocchi infarinato per ottenere la classica forma.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Nel mentre, fate sciogliere in una padella il burro con un cucchiaio di miele e il basilico secco. Tuffate gli gnocchi nell'acqua e fateli cuocere fino a quando salgono a galla.

Scolateli direttamente nella padella e fateli saltare con il condimento al burro, se necessario unite una tazzina di acqua di cottura. Servite con una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato e un po' di basilico secco.

Gnocchi
piccanti di carote

ingredienti per 4 persone
per gli gnocchi

carote **600 g**
uovo **1**
farina di tipo 1 **450 g**
sale
olio piccante q.b.

Lessate le carote in acqua bollente salata. Una volta cotte, frullatele riducendole in purea. Aggiungete l'uovo, il sale e la farina a poco a poco. Impastate con le mani, formate una palla e realizzate gli gnocchi.

OLIO PICCANTE
Sbriciolate con le mani (indossando i guanti) 25 g di peperoncini secchi. Trasferite i perperoncini all'interno di una bottiglia di vetro sterilizzata, unite 1 l di olio e 1 rametto di basilico. Chiudete la bottiglia e lasciate riposare l'olio per almeno 48 ore prima di utilizzarlo

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata e serviteli con l'olio piccante al peperoncino.

Gnocchi
di riso al pesto

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate **1 kg**
farina di riso **250 g**
sale

per il pesto di basilico

basilico viola e verde **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
pinoli **30 g**
nocciole **20 g**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O. **70 ml**
sale grosso

per il condimento

prosciutto cotto o pancetta a dadini q.b

Preparate gli gnocchi seguendo la ricetta di pagina 26 e utilizzando la farina di riso.

Lavate e asciugate le foglie di basilico. Mettete nel mixer i pinoli, le nocciole e l'aglio (privo di anima), tritate, poi aggiungete le foglie di basilico, un pizzico di sale e l'olio poco alla volta, continuate a frullare. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e frullate per ottenere una consistenza omogenea e cremosa.

Rosolate con un filo d'olio il prosciutto cotto a dadini. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata per alcuni minuti, fino a quando vengono a galla. Conditeli con il pesto di basilico viola e dadini croccanti di prosciutto.

Gnocchi
burro e salvia

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate rosse a pasta bianca **600 g**
farina di tipo 1 macinata a pietra **160 g**
mirtilli freschi **125 g**
zucchero semolato **1 cucchiaino**

per il condimento

burro q.b.
salvia q.b.
limone **1**

Fate cuocere i mirtilli con un goccio d'acqua e lo zucchero. Una volta cotti, frullateli con il mixer e lasciateli raffreddare.

Lessate le patate, passatele nello schiacciapatate direttamente sul piano da lavoro. Aggiungere il sale, i mirtilli e la farina, poca alla volta e iniziate a impastare. Formate l'impasto, realizzate gli gnocchi e passateli sui rebbi di una forchetta, per ottenere la classica forma.

Lessateli subito in acqua bollente salata, appena risalgono in superficie sono pronti per essere saltati in padella con burro, salvia e limone.

la variante:
Gnocchi ai mirtilli con agretti al limone
Condite gli gnocchi con gli agretti fatti saltare per 15 minuti in padella con un filo d'olio, il succo di limone, sale e pepe.

la variante:
Extra green
Soffriggete 1 porro tagliato a rondelle con una noce di burro. Aggiungete 500 g di punte di asparagi (surgelate) nella padella con il porro e fatele rosolare per un paio di minuti, poi stufatele aggiungendo un goccio d'acqua calda. Regolate di sale e pepe e trasferite metà degli asparagi in un mixer con 150 g di panna panna e 30 g di Grana Padano grattugiato. Frullate gli ingredienti per ottenere una crema liscia e vellutata che userete per condire gli gnocchi guarnendo il piatto con le punte cotte in padella.

Per ottenere gnocchi di colore verde potete sostituire gli spinaci con bietole, menta, prezzemolo, basilico...

Gnocchi di spinaci
e ricotta al sugo

ingredienti per 4 persone
per le patate
- ricotta **200 g**
- spinaci lessi **350 g**
- farina **130 g**
- Pecorino grattugiato **50 g**
- uova grandi **2**
- sale

per il condimento
- passata di pomodori **500 g**
- scalogno **1**
- basilico fresco qualche foglia
- olio E.V.O.
- sale
- pepe
- scaglie di Grana Padano q.b.

Insaporite gli spinaci passandoli in padella con una noce di burro. Regolate di sale, lasciate raffreddare gli spinaci, strizzateli bene e poi tritateli.

Amalgamate in una ciotola la ricotta con gli spinaci, il pecorino, le uova e un pizzico di sale. Unite la farina, poca alla volta, per ottenere un composto morbido e omogeneo. Ricavate gli gnocchi e lasciateli riposare per 30 minuti.

Nel frattempo, preparate il condimento: soffriggete lo scalogno con un filo d'olio, aggiungete la passata, profumate con il basilico e lasciate cuocere per 8-10 minuti con il coperchio. Regolate di sale e pepe.

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli quando salgono a galla e trasferiteli nel sugo. Condite con scaglie di Grana e qualche foglia di basilico.

PATATE ROSSE
A PASTA BIANCA
Qualità caratterizzata da una polpa molto compatta, proprio per la sua minima quantità di acqua garantisce impasti particolarmente solidi e che richiedono poca farina, quindi è ideale per la produzione di gnocchi

Gnocchi alla barbabietola
con crema di robiola e nocciole

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi
patate rosse a pasta bianca **1 kg**
barbabietola rossa bollita **1**
farina 0 **200 g**
semola **100 g**
uovo **1**
sale

per il condimento
panna fresca **200 ml**
robiola **400 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**
rosmarino
nocciole q.b.

Frullate la barbabietola nel mixer fino a renderla una purea. Amalgamatela con le farine, le patate lesse passate nello schiacciapatate, l'uovo e il sale. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo e compatto. Ricavate gli gnocchi e teneteli da parte.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e nel mentre, preparate il condimento.

Tagliate la robiola in pezzettini e ponetela in un pentolino con la panna fresca. Fate sciogliere, mescolate, unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e fate addensare. Salate e togliete dal fuoco.

Lessate gli gnocchi per qualche minuto, fino a quando vengono a galla.

Impiattate mettendo sul fondo la crema di robiola, sopra posizionate gli gnocchi e date una nota croccante con le nocciole tostate tritate grossolanamente.

Gnocchi di semola *alla pescatora*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate a pasta bianca **800 g**
semola rimacinata di grano duro **250 g**
uovo **1**
sale

per il condimento

gamberi puliti **200 g**
cozze **200 g**
vongole **200 g**
brodo di pesce **100-150 ml**
pomodorini ciliegino q.b.
vino bianco secco **100 ml**
basilico fresco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
sale
olio E.V.O.

Realizzate gli gnocchi seguendo la ricetta base di pagina 26, utilizzando la farina di semola.

Preparate il condimento "alla pescatora": versate un filo d'olio in padella, unite le vongole e le cozze. Una volta che quest'ultime si saranno aperte, aggiungete i gamberi e i pomodorini ciliegino tagliati a metà. Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, regolate di sale e profumate con basilico e prezzemolo. Spegnete il fuoco e tenete da parte.

Trasferite gli gnocchi nella padella con il condimento, versate il brodo di pesce e fate cuocere a fiamma moderata fino a quando il liquido sarà stato assorbito. Portate in tavola e servite subito.

FARINA DI SEMOLA RIMACINATA
Per sostituire la farina 00, una delle farine raffinate per eccellenza, dal colore bianco e privata della crusca, provate la farina di semola dal colore ambrato, o quella di semola rimacinata, che subisce un passaggio in più nella fase di macinatura diventando di granulosità più sottile, e il colore diventa più chiaro. Il suo sapore rustico e deciso è ideale per questi gnocchi abbinati a un sugo di pesce

Gnocchi integrali
al sugo fresco

FACILE | 30 MIN | 25 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

ceci lessati **400 g**
farina integrale **50 g**
sale

per il condimento

pomodorini ciliegino **450 g**
passata di pomodoro **50 g**
cipolla **piccola 1**
aglio **1 spicchio**
basilico fresco **1 mazzetto**
Pecorino grattugiato **100 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

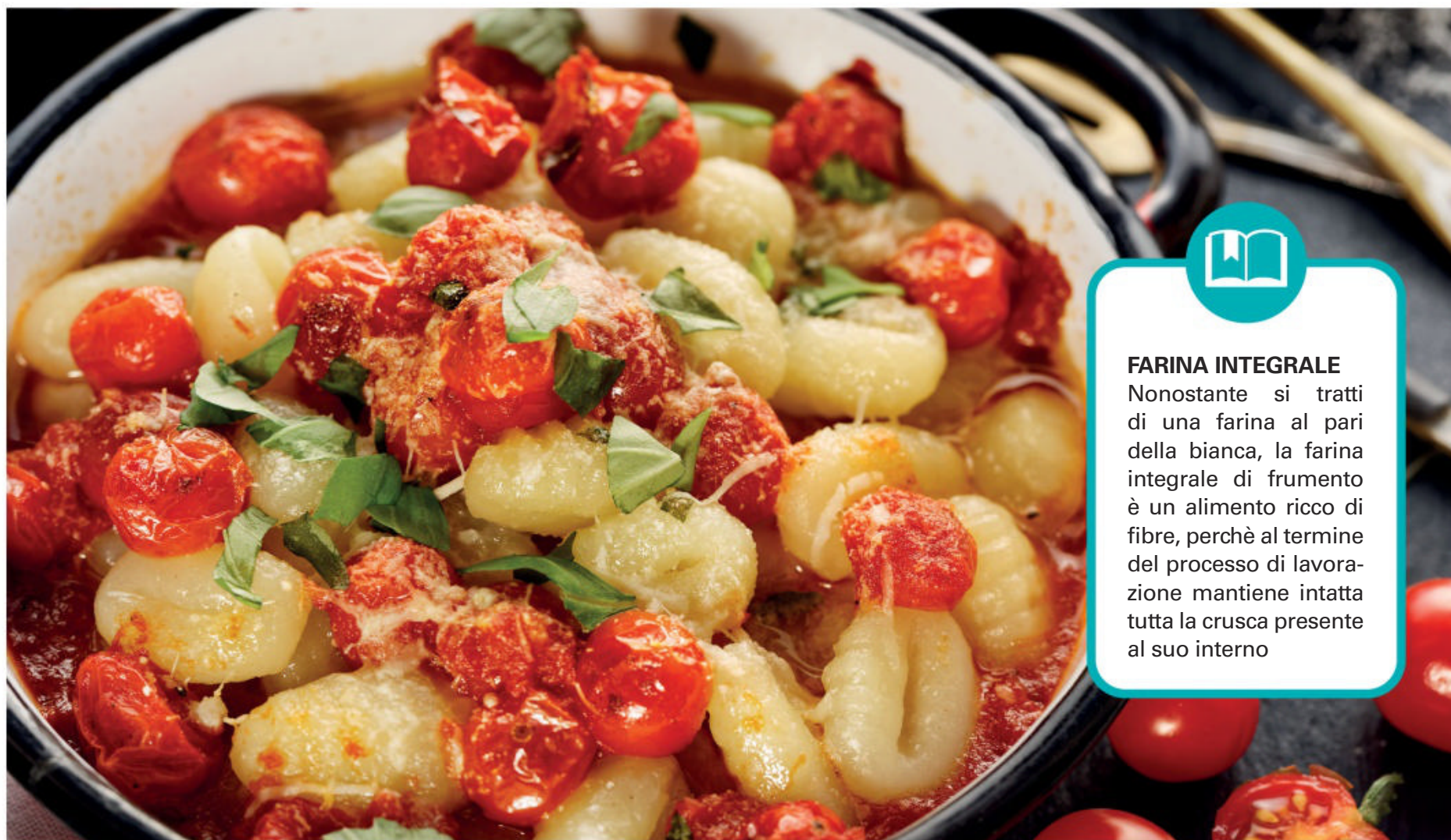
Sciacquate i ceci sotto l'acqua corrente e lasciateli scolare. Tamponateli bene e frullateli in un mixer per ridurli in crema.

Trasferite la crema ottenuta su un piano di lavoro, aggiungete la farina integrale, un pizzico di sale e lavorate il composto fino a ottenere un impasto morbido e compatto.

Realizzate gli gnocchi, poneteli in un vassoio infarinato e teneteli da parte coperti con un canovaccio pulito o meglio ancora in frigorifero.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, e nel mentre preparate il sugo di pomodorini.

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente, mettetela in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio intero. Fatela appassire, aggiungete la passata di pomodoro e i pomodorini ciliegino lavati e tagliati a metà, regolate di sale e pepe e cuocete per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Lessate gli gnocchi giusto il tempo che salgono a galla, tuffateli nel sugo di pomodoro, amalgamate bene e serviteli con una generosa spolverata di Pecorino grattugiato e basilico fresco tritato.

FARINA INTEGRALE
Nonostante si tratti di una farina al pari della bianca, la farina integrale di frumento è un alimento ricco di fibre, perchè al termine del processo di lavorazione mantiene intatta tutta la crusca presente al suo interno

Provate a realizzare il ripieno con uno dei ragù sfiziosi e diversi che proponiamo nella nostra rubrica Classica con brio, da pagina 74

RAGÙ FATTO IN CASA
Soffriggete un trito di cipolla, carota e sedano con una noce di burro. Aggiungete 350 g di carne macinata mista (maiale e vitello), sfumate con il vino bianco. Aggiungete il concentrato di pomodoro e 1 bicchiere di brodo vegetale. Abbassate la fiamma, aggiungete qualche foglia di alloro (che poi eliminerete) e cuocete con il coperchio per almeno 30 minuti

Gnocchi *ripieni di ragù*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate rosse a pasta bianca **1 kg**
semola **100 g**
farina tipo 1 **200 g**
sale
ragù **400 g**

per il condimento

passata di pomodoro **300 g**
aglio **1 spicchio**
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Lavate le patate e lessatele con la buccia in acqua salata.

Rosolate lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, versate la passata di pomodoro, regolate di sale e pepe. Lasciate sobbollire per 10 minuti, poi eliminate l'aglio.

Tritate il ragù (per inserirlo più facilmente negli gnocchi come ripieno).

Scolate le patate, passatele nello schiacciapatate e realizzate un impasto sodo e compatto.

Infarinatevi le mani, prendete un pezzetto di impasto, schiacciatelo leggermente e ponete al centro un po' di ragù, richiudete, compattando bene con le mani.

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata. Scolateli con una schiumarola appena vengono a galla e serviteli conditi con il sugo di pomodoro.

Gnocchi *alla bava gratinati*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate rosse a pasta bianca **1 kg**
farina 0 **300 g**
uovo **1**
zafferano **2 bustine**
sale

per il condimento

stracchino **300 g**
fontina **150 g**
burro q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
sale
pepe nero

per la decorazione

pistilli di zafferano q.b.

Preparate gli gnocchi aggiungendo alla ricetta base di pag. 26 lo zafferano, e fateli bollire in abbondante acqua salata fino a quando salgono a galla.

Trasferite gli gnocchi in una pirofila con un po' di burro, lo stracchino e la fontina tagliata a dadini. Amalgamate bene, regolate di sale e di pepe e terminate con un'abbondante spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato e il burro a fiocchetti.

Azionate il grill e infornate gli gnocchi fino quando si sarà formata una crosticina sulla superficie. Servite subito, cremosi e filanti. Decorate con pistilli di zafferano.

Gnocchi *alla sorrentina*

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

patate a pasta bianca **1 kg**
farina macinata a pietra **300 g**
uovo **1**
sale

per il condimento

passata di pomodoro **500 g**
mozzarelle fiordilatte **2**
Grana Padano grattugiato q.b.
aglio **1 spicchio**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mettetele le patate in un contenitore adatto al microonde, e cuocetele a 700 watt per 7 minuti, poi controllate la cottura e se necessario proseguite fino a quando risultano morbide. Passatele nello schiacciapatate e preparate gli gnocchi seguendo le indicazioni della scuola di cucina a pag. 26.

Tagliate la mozzarella a dadini e fatela scolare in un colino.

Scaldate l'olio in una padella, unite l'aglio e lasciate insaporire. Togliete l'aglio e unite la passata di pomodoro, il basilico, il sale e il pepe. Portate a bollore, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Lessate gli gnocchi in una capiente casseruola con acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato quando saranno venuti a galla.

Poneteli nella padella con la salsa di pomodoro e mescolate delicatamente. Trasferite il tutto in una pirofila o in una terrina: collocate sul fondo metà degli gnocchi al sugo e sopra distribuite i dadini di mozzarella ben scolata e abbondante grana padano grattuggiato. Ricoprite con l'altra metà degli gnocchi e terminate con il formaggio in superficie.

Fate gratinare in forno preriscaldato, modalità grill a 250°C, per 10 minuti. Sfornate gli gnocchi e servite subito.

la variante:

Condimento dolce "rinascimentale"

Fate fondere 120 g di burro, unite 60 g di Parmigiano grattugiato e 50 g di zucchero semolato, e mescolate; unite 1 cucchiaio di cannella in polvere e 2 manciate di uvetta precedentemente ammollata e asciugata. Utilizzate questo burro "aromatico" per condire gli gnocchi.

Tecniche in cucina

GNOCCHI step by step

Tutti i passaggi, i trucchi e i consigli della ricetta base e degli gnocchi ripieni, per prepararli nel modo più semplice!

Gli gnocchi si preparano impiegando farine tipo "0" o "00", ma esistono altre farine di grano tenero (simili alla semola) in grado di conferire agli gnocchi sia un aspetto più rustico che una maggior consistenza. Dosate la farina accuratamente perchè rischia di indurire gli gnocchi: la quantità di farina deve corrispondere a un quarto del peso delle patate. Potete anche preparare gli gnocchi senza uova, dosando accuratamente farina e patate

- Utilizzate **patate** molto farinose: rosse o gialle a **pasta bianca** e le varietà tonda di Napoli, *majestic, cardinal, baraka, draga, kennebek*. Sceglietele un po' "invecchiate" perché sono ancora più ricche di amido e circa della stessa dimensione per favorire una cottura omogenea.

- Lessate le patate con la buccia (per evitare che assorbano troppa acqua), in pentola (immergendole con l'acqua ancora fredda) o al microonde per 7-10 minuti in base alla dimensione (vedi nota).

- Passate le patate lesse nello schiacciapatate subito, **ben calde**, e poi lasciatele raffreddare sul piano da lavoro, in modo che si "asciughino" da umidità e vapore e vi permettano quindi di usare meno farina per l'impasto.

- Non impastate troppo gli ingredienti per evitare di ottenere gnocchi duri. Una volta pronti, lessateli subito in abbondante acqua salata (o congelateli se non li utilizzate).

- La cottura perfetta è.. non appena salgono a galla! Scolateli estraendoli delicatamente dall'acqua, con una schiumarola.

- Se volete conservarli nel congelatore, metteteli crudi su un vassoio infarinato (che possa essere infilato in freezer), ben distanziati tra di loro, e congelateli per 30 minuti. Spostateli poi in un sacchetto o contenitore senza preoccuparvi che si attacchino tra di loro, e lasciateli in freezer per non più di 1 mese. Non andranno fatti scongelare ma basterà tirarli fuori dal freezer nel momento in cui si mette l'acqua sul fuoco, e poi cuocerli per qualche minuto in più rispetto al loro classico tempo di cottura.

ingredienti per 4 persone

patate **1 kg**
farina di grano tenero **300 g**
uovo **1**
sale

1) **Lessate** le patate con la buccia per 30-40 minuti o fino a quando saranno tenere.

PATATE LESSE NEL MICROONDE
Sciacquate le patate in acqua fredda. Senza scolarle troppo, trasferitele nel contenitore per la cottura nel microonde, con mezzo dito d'acqua.
Chiudete il contenitore con il coperchio e cuocete alla massima potenza per 7-10 minuti circa. Se lessate le patate al microonde saranno meno acquose e manterranno intatti tutti i principi nutritivi, che altrimenti si disperdono nell'acqua

2) **Scolatele** e passatele ancora calde nello schiacciapatate, raccogliendo direttamente la purea sul piano da lavoro.

3) **Fate** intiepidire le patate prima di impastarle.

4) **Sgusciate** l'uovo, unite la farina setacciata, il sale e amalgamate gli ingredienti, prima con una forchetta, poi con le mani fino a ottenere un impasto soffice.

5) **Dividete** l'impasto in 3-4 pezzi, e stendetelo per ottenere dei filoncini spessi circa 2 centimetri.

6) **Tagliate** i filoncini a tocchetti larghi un paio di centimetri.

7) **Procedete** in questo modo fino a terminare tutto l'impasto. Prendete gli gnocchi ottenuti e passateli uno alla volta sul rigagnocchi infarinato, o sui rebbi di una forchetta, premendo delicatamente con il dito, così da ottenere la classica forma rigata e formare un leggero incavo (che aiuterà a cuocere meglio gli gnocchi e accoglierà a meraviglia il sugo).

8) **Posizionate** gli gnocchi ben distanziati su un vassoio leggermente infarinato: sono pronti per essere lessati e, appena verranno a galla, conditi a piacere.

GNOCCHI RIPIENI

ingredienti per 4 persone

patate **1 kg**
farina **200 g**
uovo **1**
sale
ripieno a piacere

1) **Realizzate** l'impasto seguendo lo stesso procedimento utilizzato per preparare gli gnocchi non ripieni (vedi pagine precedenti).

2) **Infarinatevi** le mani, prendete un tocchetto di impasto e create un buco al centro.

3) **Mettete** il ripieno, chiudete e fate rotolare la pallina ripiena tra le mani in modo da ottenere una forma ovale.

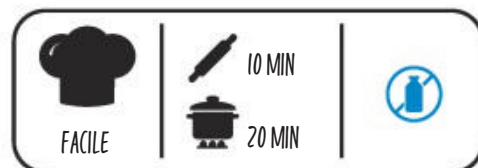
4) **Lessate** gli gnocchi in abbondante acqua salata, estraeteli con un mestolo forato e serviteli con il condimento che preferite.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

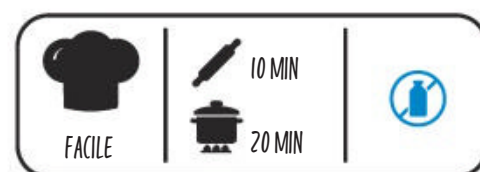
Provate la ricetta di Tessa dedicata alla Festa delle Donna a pagina 98

Bruschette con uova in camicia, prosciutto cotto e avocado

ingredienti per 4 persone

pane **4 fette** - avocado maturo **1** - uova **4** - prosciutto cotto **4 fette** - aceto bianco **1 cucchiaio** - succo di limone q.b. - olio E.V.O. - pepe - sale - semi di papavero q.b.

Grigliate il pane in forno a 180-200°C per 10 minuti al massimo. Nel frattempo sbucciate l'avocado, schiacciate la polpa con un po' di olio, pochissimo limone e sale. Lavorate l'avocado fino a ottenere una purea. Sfornate le fette di pane e adagiatele su un vassoio. Farcite le fette di pane con la purea di avocado. Adagiate la fetta di prosciutto cotto sullo strato di avocado.

Versate l'aceto in un pentolino con acqua bollente. Sgusciate un uovo in una ciotola. Create un vortice con una frusta e fate cadere l'uovo al centro del pentolino. Cuocete l'uovo per 2 minuti circa, poi prelevatelo con una schiumarola e posizionatelo sulla bruschetta, sopra la fetta di prosciutto cotto. Aggiungete un goccio d'olio e i semi di papavero per completare il tutto. Ripetete l'operazione per le restanti bruschette.

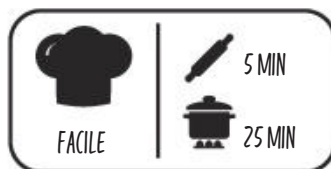
Mezze maniche
con calamari, cozze e pecorino

ingredienti per 3 persone

pasta tipo mezze maniche **240 g** - calamari tagliati in tocchetti **350 g** - cozze **1 kg** - aglio **2 spicchi** - pecorino grattugiato **40 g** - vino bianco **1 bicchiere** - olio E.V.O. - pepe

Rosolate uno spicchio d'aglio in una padella ampia con olio. Unite le cozze, coprite e lasciate cuocere finché le cozze non si saranno aperte. Sgusciate le cozze tenendone qualcuna intera per la decorazione e filtrate il liquido.

Fate rosolare un altro spicchio d'aglio in una padella con olio. Aggiungete i calamari tagliati finemente e fateli rosolare. A fine cottura, alzate la fiamma e sfumate con il vino bianco.

Nel frattempo cuocete le mezze maniche in una pentola con abbondante acqua. Aggiungete le cozze con la loro acqua ai calamari. Scolate la pasta e saltatela nella padella con cozze e calamari, allungando all'occorrenza con il liquido delle cozze. Mantecate con olio a crudo, pecorino e pepe e servite calde le mezze maniche con calamari, cozze e pecorino.

Risotto con carciofi e salsiccia

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g** - salsiccia fresca **200 g** - cuori di carciofi (surgelati) **4** - brodo vegetale **1 l** - Grana Padano grattugiato **50 g** - formaggio tipo zola **50 g** - sale - pepe

Sgranate e rosolate la salsiccia fresca in una padella. Aggiungete i cuori di carciofi alla salsiccia. Amalgamate bene e aggiungete un pizzico di sale, lasciando rosolare per qualche minuto. Allungate con 1 mestolo di brodo vegetale. Unite il riso e mescolate.

Cuocete il riso al dente e, fuori fuoco, mantecate con il Grana Padano grattugiato e lo zola. Fate sciogliere bene i formaggi e, al bisogno, aggiungete del brodo per risottare. Impiattate e aggiungete pepe a piacere.

Quinoa con julienne di verdure

ingredienti per 3 persone

quinoa bianca, rossa e nera **200 g** - acqua **400 ml** - cavolo rosso e bianco lavato **200 g** - carote pulite **50 g** - broccoli puliti **150 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - pepe

Tagliate a fettine sottili i broccoli, le carote e il cavolo rosso e bianco. Sciacquate bene la quinoa e mettetela a tostare in un pentolino. Aggiungete l'acqua e portate a bollore. Nel frattempo cuocete i broccoli con olio e uno spicchio di aglio per qualche minuto e metteteli da parte.

Saltate anche le carote in una padella con un filo d'olio. In una padella a parte, scottate infine il cavolo. Dopo 10 minuti di cottura, togliete dal fuoco la quinoa e lasciatela riposare per 5 minuti sempre coperta. Versate la quinoa in una ciotola capiente, unite le carote, i broccoli e il cavolo, regolate di sale e pepe a piacere, aggiungete un filo d'olio e servite.

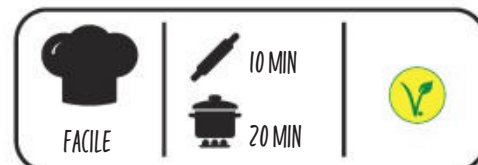
Bocconcini di pollo "finger food"

ingredienti per 2 persone

bocconcini di pollo **160 g** - mandorle a lamelle **60 g** - salvia **15 foglie** - uova **1** - olio di semi di arachide q.b. - sale

Tritate finemente la salvia e le mandorle. Sgusciate l'uovo in una ciotola e sbattetelo con sale e pepe. Passate il pollo nell'uovo e successivamente nel mix di mandorle e salvia.

Friggete i bocconcini di pollo (pochi per volta) in abbondante olio di semi di arachide bollente per 2-3 minuti circa. Appena cotti, scolate i bocconcini di pollo fritti e poneteli su un piatto rivestito con carta assorbente. Salate leggermente prima di servite caldi come goloso *finger food*.

Tortini di carote e arance

ingredienti per 4 persone

carote **250 g** - zucchero **180 g** - uova **2** - farina 00 **180 g** - fecola di patate **50 g** - lievito **1 bustina** - mandorle tritate grossolanamente **70 g** - arancia non trattata (scorza e succo) **1**

Grattugiate la scorza dell'arancia in una terrina e spremetene il succo. Montate lo zucchero con le uova in un'ampia ciotola e, quando il composto risulterà chiaro e spumoso, aggiungete le carote grattugiate, la farina, le mandorle tritate, la fecola di patate, una bustina di lievito, la scorza grattugiata dell'arancia e il suo succo filtrato. Incorporate per bene gli ingredienti al composto amalgamando con un cucchiaio di legno.

Riempite dei pirottini con il composto ottenuto, lasciando almeno 1 centimetro dall'alto per evitare che l'impasto fuoriesca durante la cottura a causa del lievito. Infornate i tortini in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

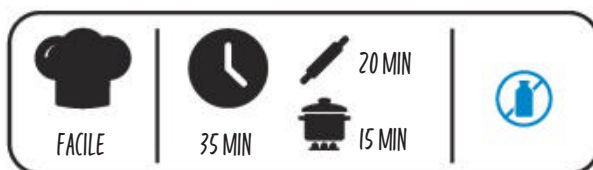
Le ricette dello chef
ANDREA MAINARDI

Alcune ricette stuzzicanti per dare un tocco di originalità in tavola

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Tartare
di manzo alla libanese

Il tocco magico di Mainardi
Stracuocete il bulgur e conditelo con le spezie. Stratificate il bulgur in una teglia con prosciutto e formaggio e avrete un gateau succulento, non di patate stavolta ma di bulgur

ingredienti per 4 persone
bulgur fino **100 g**
acqua **200 ml**
carne di manzo tritata **400 g**
cumino in polvere **20 g**
curcuma in polvere **10 g**
cannella in polvere **10 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
menta fresca **1 mazzetto**
peperoncino fresco q.b.
semi di anice q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

per accompagnare:
insalata q.b.
limone **1**

Lavate il bulgur sotto l'acqua corrente e poi cuocetelo in una pentola con acqua bollente per circa 15 minuti. Scolate il bulgur e lasciatelo riposare in una ciotola coperta fin quando non avrà raddoppiato il suo volume.

Versate in un mixer il cumino, la cannella, la curcuma, la cipolla affettata, l'aglio, un pezzetto di peperoncino, aggiungete un po' d'olio e frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Versate il composto in una ciotola e tenete da parte.

Tritate la menta fresca finemente e aggiungetela al composto. Unite anche i semi di anice e, infine, aggiungete anche il bulgur e la carne di manzo tritata e lavorate l'impasto con le mani fino a renderlo omogeneo. Formate tante piccole polpette dalla forma ovale un po' schiacciata. Accompagnate questa tartare dal sapore mediorientale con un'insalatina leggera e delle fettine di limone.

Spaghetti
con bottarga e sedano

ingredienti per 3 persone

spaghetti **200 g**
bottarga di muggine **100 g**
arancia ½ (solo il succo)
sedano **1 costa** (la parte centrale)
olio E.V.O.
sale

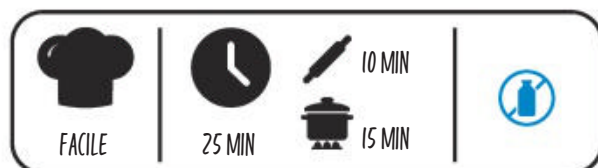
Private la bottarga della pelle e grattugiatela con una grattugia a fori grossi. Versate in una ciotola capiente tutta la bottarga grattugiata, ricoprite con olio a crudo e il succo dell'arancia e lasciate marinare. Nel mentre, tagliate la costa di sedano in fettine sottili e aggiungetela alla marinata. Prima di salare, è consigliabile assaggiare, vista la sapidità della bottarga.

Cuocete gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua. Scolate gli spaghetti al dente direttamente nella ciotola con la marinata, mescolate per bene e servite subito.

Il tocco magico di Mainardi

Grattugiate la bottarga e la scorza di 1 limone non trattato. Frullate del pane in un mixer e preparate un composto con questi 3 ingredienti. Cuocete gli spaghetti al dente e conditeli con un soffritto di aglio, olio, e peperoncino. Cospargete con il composto di bottarga e servite

Orecchiette

con le cime di rapa

ingredienti per 3 persone

pasta tipo orecchiette **200 g**
cime di rapa pulite **200 g**
aglio **1 spicchio**
acciuga sott'olio **1**
peperoncino **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Portate abbondante acqua salata ad ebollizione in una pentola capiente. Cuocete contemporaneamente sia la pasta sia le cime di rapa. Preparate una padella antiaderente, versatevi un filo di olio, aggiungete un trito di peperoncino e aglio e lasciateli rosolare a fiamma dolce. Aggiungete il filetto di acciuga e lasciatelo sciogliere. Scolate la pasta con le cime di rapa e versatela nella padella, lasciate mantecare per qualche minuto e servite calde.

Cotoletta

di maiale

ingredienti per 3 persone

filetto di maiale **300 g**
pangrattato **100 g**
uova **1**
origano fresco q.b.
olio E.V.O. (o burro chiarificato)
sale
pepe

Tagliate il filetto di maiale in fettine spesse 2 cm. Ponete ogni fettina tra due fogli di carta da forno e battetele leggermente con un batticarne per appiattirle. Con delle forbici o un coltello ben affilato, incidete i bordi di ogni fettina per evitare che in cottura si arriccino.

Il tocco magico di Mainardi

Anziché fare la classica cotoletta, tagliate il filetto a julienne e impanate le striscioline di carne nel modo classico. Cuocete e servite gli straccetti di cotoletta su una bella insalatina di cavolo cappuccio condito con olio e limone

Condite il pangrattato con il sale, il pepe e l'origano fresco a piacere. Sbattete l'uovo con una forchetta e passate ogni fettina di maiale prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e cuocete ogni fettina per 4 minuti per lato. Spegnete il fuoco e servite le cotolette di maiale ben calde.

Totano ripieno

FACILE

25 MIN

10 MIN

15 MIN

ingredienti per 2 persone

totano **2**
pangrattato **100 g**
pecorino grattugiato **50 g**
pinoli **25 g**
pomodorini **100 g**
vino bianco **½ bicchiere**
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite i totani: separate il corpo dalla testa e staccate i tentacoli riducendoli in piccoli pezzi. Ponete il pangrattato in una ciotola, aggiungete i pinoli, i pomodorini tagliati in piccoli pezzi, il pecorino grattugiato e i tentacoli del totano.

Preriscaldate una padella con un fondo di olio e versatevi il ripieno. Fate cuocere a fiamma vivace per 5 minuti, alla fine dovrà risultare un composto omogeneo. Spegnete il fuoco e aggiustate di sale e pepe.

Farcite i totani e chiudete l'apertura con uno stuzzicadenti. Cuocete i totani in una padella antiaderente, rigirandoli di quando in quando. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare a fiamma vivace. Spegnete il fuoco e servite i totani ripieni.

Biscotti alla ricotta e gocce di cioccolato

ingredienti per 3-4 persone

farina tipo 0 **100 g**
ricotta di pecora **100 g**
tuorlo d'uovo **1**
burro **50 g**
zucchero **40 g**
sale **1 pizzico**
zucchero a velo **50 g**
gocce di cioccolato fondente q.b.
zucchero a velo per la guarnizione

Mettete la farina setacciata in un mixer. Unite il tuorlo d'uovo, il burro ammorbidito, lo zucchero e il pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgete l'impasto con la pellicola trasparente e fatelo riposare in frigorifero per circa 1 ora. Nell'attesa, setacciate la ricotta di pecora con lo zucchero a velo e lavoratela a crema. Unite le gocce di cioccolato e versate il composto ottenuto in una tasca da pasticceria con la punta larga e liscia.

Stendete l'impasto su un ripiano infarinato e, con un mattarello, ricavate una sfoglia spessa meno di 1/2 cm Dividete la sfoglia in due parti uguali. In una parte della sfoglia applicate tante piccole palline di farcitura di ricotta distanziate di qualche cm l'una dall'altra. Ricoprite con la sfoglia rimanente e premete leggermente per far aderire i bordi. Tagliate con un coltello nei punti dove non c'è la ricotta e premete nuovamente lungo i bordi per sigillare.

Preriscaldate il forno a 180°C, foderate una teglia con carta da forno e cuocete i biscotti per circa 15-20 minuti. Prima di servire i biscotti, fateli freddare.

COLTO e mangiato
gli Spinaci

Alleati preziosi per il nostro organismo, soprattutto per le ossa, la vista e i denti, si raccolgono quando non è ancora iniziata la fase di fioritura ovvero da novembre a marzo, ed è proprio in primavera che si possono sfruttare tutte le loro proprietà: il sole e il caldo infatti fanno aumentare la concentrazione delle preziose sostanze antiossidanti in essi contenute. Nelle ricette che vi proponiamo, ce n'è per tutti i gusti: non solo contorni, ma anche primi piatti e antipasti sfiziosi!

BENEFICI E PROPRIETÀ

- FONTE DI CAROTENOIDI E VITAMINA C
- CONTENGONO POCHE CALORIE
- FONTE DI PROTEINE, CARBOIDRATI E FIBRE
- SONO RICCHI DI MAGNESIO, SODIO, POTASSIO, RAME, FOSFORO E ZINCO
- HANNO UN EFFETTO BENEFICO SUL SISTEMA CARDIOVASCOLARE, GRAZIE ALLA PRESENZA DELL'ACIDO FOLICO

ingredienti per 4 persone

spinaci lessi **500 g**
farina 0 **250 g**
uovo **1**
Pecorino Romano grattugiato **50 g**
latte **200 ml**
olio di semi **80 ml**
burro q.b.
lievito istantaneo **1 bustina**
aglio **1 spicchio**
sale
pepe

Fate sciogliere una noce di burro in una padella, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato e gli spinaci lessi ben strizzati.
Mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti.
Versate gli ingredienti liquidi (il latte, l'olio e l'uovo) in una ciotola e quelli secchi (la farina setacciata con il lievito, il Pecorino Romano grattugiato, il sale e il pepe) in un'altra ciotola.
Frullate gli spinaci, dopo aver eliminato l'aglio, e incorporateli agli ingredienti liquidi.
Unite gli ingredienti secchi a quelli liquidi, mescolate e distribuite il composto ottenuto negli appositi pirottini per muffin.
Cuocete nel forno statico preriscaldato a 180°C per 25-30 minuti circa.

COME FARE LA PANNA ACIDA IN CASA

Amalgamate la panna fresca liquida (250 g) con lo yogurt bianco naturale intero (70 g) in una ciotola. Coprite la ciotola con un canovaccio pulito e lasciate riposare per 24 ore a temperatura ambiente. Prima dell'utilizzo mescolatela con un cucchiaio. Conservatela in frigorifero per un paio di giorni

Crêpe agli spinaci

con salmone affumicato e crème fraîche

ingredienti per 4 persone

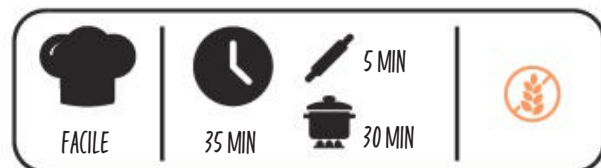
spinaci freschi **200 g**
uova **3**
farina 0 **60 g**
latte **150 ml**
sale
burro q.b.
salmone affumicato **200 g**
crème fraîche/panna acida q.b.
semi di sesamo neri q.b.

Pulite, lavate e asciugate gli spinaci, poi lessateli in una pentola con l'acqua per 5 minuti.
Scolateli, strizzateli molto bene e frullateli all'interno di un mixer da cucina con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Rompete le uova in una ciotola, sbattetele con una forchetta insieme al latte e un pizzico di sale.
Aggiungete la farina setacciata e continuate a sbattere per evitare la formazione di grumi.
Unite gli spinaci frullati, amalgamateli e lasciate riposare il composto per 30 minuti in frigorifero.
Fate sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente, versate un mestolo di pastella e con un movimento rotatorio spargetela uniformemente su tutta la superficie della padella.
Cuocete per 2 minuti, poi capovolgete le crêpe e cuocetele anche dall'altro lato.
Posizionate le crêpe una sopra l'altra fino a terminare tutta la pastella.
Adagiate le crêpe chiuse a ventaglio su un piatto da portata e servitele con un cucchiaio di crème fraîche, una dadolata di salmone affumicato e i semi di sesamo neri.

Vellutata
di spinaci

Ingredienti per 4 persone

spinaci freschi **650 g**
brodo vegetale **1 l**
patate **2**
cipolla **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
panna fresca liquida q.b. (facoltativa)

Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti piccoli. Pulite, lavate e tenete da parte gli spinaci.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare con un filo d'olio in una pentola. Fate cuocere le patate nella pentola con la cipolla per 10 minuti, versando il brodo caldo. Una volta raggiunto il bollore, unite gli spinaci e cuocete per circa 20 minuti, le patate dovranno risultare tenere.
Regolate di sale e pepe.
Togliete la pentola dal fuoco, unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
Decorate la vellutata con la panna fresca e servitela ben calda con crostini di pane.

Fagottini di sfoglia
con spinaci, gorgonzola e noci

Ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia rettangolare **2 rotoli**
spinaci **500 g**
uova **3**
Parmigiano Reggiano grattugiato **120 g**
gorgonzola **300 g**
semi di sesamo q.b.
gherigli di noce q.b.
sale
pepe nero
burro q.b.
olio E.V.O.

Pulite e lavate gli spinaci, poi fateli cuocere in una padella con una noce di burro, il sale e il pepe per 5-6 minuti con il coperchio. Una volta cotti, lasciateli intiepidire, tritateli grossolanamente e poneteli in una ciotola con il gorgonzola tagliato a dadini. Unite due uova, il Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate.
Srotolate la pasta sfoglia su un piano di lavoro, ricavate dei quadrati e disponeteli su una teglia foderata con carta forno.
Farcite ogni quadrato con il ripieno di spinaci e gorgonzola e richiudeteli con i quattro angoli al centro.
Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto, decorate con un gheriglio di noce disposto al centro e cospargete con i semi di sesamo.
Infornate a 200°C e cuocete per 25 minuti o fino a quando i fagottini saranno dorati. Sfornateli, lasciateli intiepidire e serviteli.

Involtini di bacon

ripieni di spinaci e Parmigiano

ingredienti per 4 persone

pancetta fresca fette **16**
spinaci **400 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g**
aglio **1 spicchio**
peperoncino **1**
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Pulite e lavate gli spinaci, metteteli in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio e fateli cuocere per 5 minuti. Regolate di sale, pepe e peperoncino. Una volta cotti, tritateli con un coltello, lasciateli intiepidire e conditeli con il Parmigiano Reggiano grattugiato.
Disponete le fette di pancetta su un piano da lavoro, farcitele con gli spinaci e arrotolatele in modo da formare gli involtini.
Scaldate una padella antiaderente, senza aggiungere nessun grasso, e cuocete gli involtini fino a quando sono ben dorati. Serviteli subito, caldi e croccanti.

Frittelle

di spinaci

ingredienti per 4 persone

spinaci **450 g**
uova **3**
Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g**
farina **100 g**
latte **60 ml**
lievito istantaneo per torte salate **5 g**
sale
pepe nero
olio di semi per friggere q.b.

Fate cuocere gli spinaci in una padella con un goccio d'acqua, lasciateli raffreddare, poi strizzateli molto bene e tritateli grossolanamente.
Sbattete in una ciotola le uova con il latte, il Parmigiano Reggiano grattugiato, il sale e il pepe nero.
Unite la farina setacciata con il lievito e mescolate energicamente per evitare la formazione di grumi. Unite gli spinaci e amalgamateli al composto.
Scaldate l'olio di semi in una padella, versate un mestolo di pastella e fate cuocere le frittelle. Una volta pronte, servitele subito.

Gratin
di spinaci con fontina

Ingredienti per 4 persone

spinaci **800 g**
burro **noce 1**
Grana Padano grattugiato **60 g**
fontina **120 g**
brodo vegetale q.b.
noce moscata q.b.
sale
pepe nero

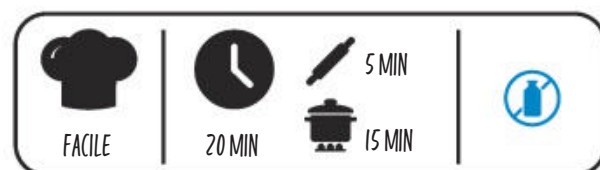
Pulite e lavate gli spinaci, metteteli in una pentola con il brodo vegetale e lessateli per 5 minuti.
Scolateli, tritateli grossolanamente e poneteli in una padella con una noce di burro.
Fateli insaporire, regolate di sale, pepe e profumateli con la noce moscata.
Mescolateli, togliete la padella dal fuoco e aggiungete metà del Grana Padano grattugiato. Imburrate una pirofila, disponetevi gli spinaci, cospargeteli con il Grana Padano e con la fontina tagliata a dadini.
Fate gratinare nel forno già caldo a 180°C per 15-20 minuti.
Sfornate e servite subito in tavola, caldi e filanti.

Spinaci
ceci e pancetta

FACILE
20 MIN
5 MIN
15 MIN

Ingredienti per 4 persone

spinaci freschi **500 g**
ceci precotti **240 g**
pancetta a fettine q.b.
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale q.b.
peperoncino in polvere q.b.
semi di cumino **1 cucchiaino**
paprika dolce q.b.
curry in polvere q.b.
sale
olio E.V.O.

Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato e i semi di cumino.
Soffriggete a fiamma bassa, mescolando per un paio di minuti.
Aggiungete i ceci precotti sgocciolati e sciacquati, gli spinaci e le spezie.
Salate, mescolate, versate il brodo vegetale e cuocete per 10-15 minuti circa.
Tagliate a tocchetti le fettine pancetta, rosolateli in una padella e uniteli al composto.
Amalgamate e servite subito.

la variante: spinaci, ceci e speck

Per una nota sempre croccante, potete sostituire la pancetta con lo speck o il prosciutto crudo.

Spinaci alla genovese

con acciughe, uvetta e pinoli

ingredienti per 4 persone

spinaci **1 kg**
uvetta **40 g**
pinoli **60 g**
acciughe sotto sale **6**
prezzemolo tritato **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete in ammollo l'uvetta in una ciotola con l'acqua tiepida per una decina di minuti.
Pulite e lavate gli spinaci, lessateli in un tegame e, una volta cotti, fateli sgocciolare e teneteli da parte.
Scaldate un filo d'olio su fuoco medio, aggiungete le acciughe dissalate e tritate grossolanamente, mescolate e dopo un paio di minuti unite gli spinaci e cospargeteli con il prezzemolo fresco tritato.
Aggiungete l'uvetta ben strizzata, regolate di sale e pepe e lasciate insaporire a fuoco dolce per 10 minuti.
Servite gli spinaci caldi o tiepidi.

Pesto

di spinaci

ingredienti per 4 persone

spinaci lessi **200 g**
Grana Padano grattugiato **35 g**
gherigli di noci **40 g**
olio E.V.O. **50 ml**
aglio **1 spicchio**
sale
basilico q.b.

Mettete gli spinaci in un mixer da cucina con i gherigli di noci, lo spicchio d'aglio, il Grana Padano grattugiato, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale.
Versate l'olio a filo e frullate gli ingredienti fino a ottenere un composto cremoso.
Mettete il pesto di spinaci in vasetti di vetro, coprite la superficie con l'olio e chiudeteli ermeticamente.
Conservatelo in frigorifero per alcuni giorni oppure nel freezer.

la variante: Pesto con mix di frutta secca

Potete arricchire il pesto con un mix di frutta fresca (pinoli, nocciole, mandorle...).

Insalata di spinaci,

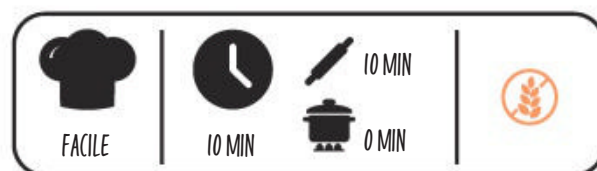
frutta e noci

ingredienti per 4 persone

spinaci **400 g**
feta **140 g**
mela rossa **1**
noci q.b.
mirtilli rossi essiccati q.b.

per la vinaigrette

olio E.V.O. **4 cucchiai**
zucchero semolato **3 cucchiai**
aceto di vino bianco **2 cucchiai**
aceto di sidro di mele **2 cucchiai**
sale

Preparate la vinaigrette: mettete l'olio, lo zucchero, l'aceto di vino e l'aceto di sidro in un barattolo e chiudete con un coperchio. Agitate bene per combinare i liquidi e tenete da parte.
Lavate, mondate e asciugate gli spinaci. Lavate la mela e tagliatela a fettine, eliminando la parte centrale del torsolo.

Mettete gli spinaci in una ciotola con le fette di mela, una manciata di gherigli di noci e di mirtilli rossi essiccati.
Sbriciolate la feta con le mani e unitela agli altri ingredienti nella ciotola.
Condite con la vinaigrette, mescolate e servite l'insalata.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Seminiamo in casa il basilico?

Seminare è sempre un'esperienza divertente, soprattutto se quello che decidiamo di coltivare profumerà poi il nostro piatto, come nel caso del basilico! È vero, troviamo facilmente i vasetti già pronti al supermercato, ma non c'è soddisfazione più grande che consumare quello bio che abbiamo cresciuto con le nostre mani sul balcone. Marzo è il mese giusto per coltivare il basilico comodamente in casa, quindi perché non provare?

SEMINA PROTETTA

Al nord Italia possiamo seminare il basilico (*Ocimum basilicum*) nei vasetti di fronte ad una finestra ben esposta alla luce, per poi portare le piantine a crescere sul balcone mettendole gradualmente al sole quando la temperatura esterna si alzerà stabilmente sopra i 15-17 gradi. Per evitare di comprare vasetti di plastica e per facilitare l'operazione di trapianto, possiamo riempire con il terriccio dei gusci di uova: le plantule nasceranno in una comoda "biioculla". Una volta che alle piantine spunteranno le prime foglioline, potremo prendere le singole uova e posizionarle con la piantina in un vasetto più capiente. Questo ci permetterà di non strapparne le delicatissime radici al momento del trapianto. I semi si trovano facilmente in bustina nei garden

oppure online: i più pregiati sono i semi di Basilico genovese (con la fogliolina a cucchiaino rovesciato, dal tipico aroma senza sentore di menta), meglio se biologici.

LUCE CALDO E UMIDO

I nostri semi di basilico, per svilupparsi al meglio, avranno bisogno di 3 cose: tanta luce (anche una lampadina può fare al caso!), 20 gradi di temperatura e tanta umidità. Nel giro di un paio di settimane, se troveranno terriccio morbido e condizioni ideali, i piccoli semi germoglieranno: andranno mantenuti umidi con l'aiuto di uno spruzzino, evitando ristagni. Vedremo le foglie cominciare a svilupparsi e a prendere vigore: è la fase più delicata (per nessun motivo dovremo spezzare i teneri steli): se ben esposte, le plantule cresceranno robuste, senza smagrirsi e "filare". Appena metteranno la seconda coppia di foglioline, potremo distanziarle, per fare in modo che possano godere pienamente di aria senza ammalarsi o competere troppo per la luce.

COME SI RACCOGLIE IL BASILICO?

Quando le piantine di basilico saranno alte circa 15 cm, potremo iniziare a "pinzare" gli apici dei rametti: questa operazione si può fare tranquillamente con le mani e servirà a mantenere le piantine basse, compatte e produttive. Con le unghie di pollice e indice, asportiamo le punte terminali di ogni rametto con la sua bella coppia di foglie che potremo già consumare. Nei giorni seguenti dalle gemme ascellari si svilupperanno nuovi rametti che a loro volta dovremo pinzare: continuando con questa cimatura durante la crescita della piantina, eviteremo che il basilico produca fiori e otterremo piantine che non si spoglieranno, lignificheranno poco e saranno sempre ricche di foglie profumate, pronte da portare in cucina!

IL TRUCCO PER UN PESTO VERDE

Mai tagliare le foglie con coltello o lame di metallo: il basilico infatti tende ad annerirsi e cambiare sapore. Ottimi invece i coltelli di ceramica o il classico mortaio tradizionale.

Cotto e <mangiato>

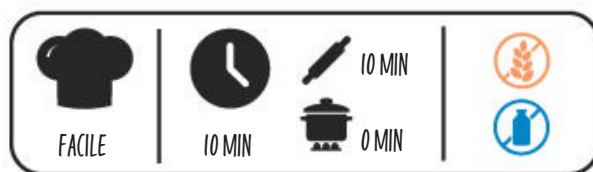
Le Ricette del BENESSERE Pompelmo

succoso e ricco

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Il pompelmo, agrume succoso e ricco di vitamine, in natura si trova nella versione sia rosa che gialla. È ricco di proprietà benefiche: nel suo succo, infatti, è possibile ritrovare un'ampia gamma di sali minerali come magnesio, potassio, rame, calcio e ferro, ed è anche un ottimo alleato idratante. È un frutto particolarmente indicato nelle diete perché ipocalorico e, al contempo, molto saziante. Il frutto e il succo del pompelmo sono in grado di favorire l'eliminazione degli accumuli di grasso in eccesso, anche grazie alle fibre che contiene, di stimolare la digestione e la diuresi. Vitaminico, anti cellulite, drenante e dimagrante: un frutto praticamente perfetto sotto ogni aspetto.

Il carpaccio di salmone può essere preparato anche con il salmone affumicato!

Carpaccio di pompelmo e salmone

ingredienti per 4 persone

pompelmi rosa **1** - salmone fresco **400 g** - melograno **1** - limone **1** - fiori di cappero **8** - olio E.V.O - sale - pepe

Sbucciate il pompelmo e tagliatelo a fettine sottili, tagliate a metà il melagrano e sgranate i chicchi, tenete da parte.

Affettate sottilmente il salmone e disponete le fettine su un piatto.

Condite il salmone con sale e pepe, succo di limone e olio E.V.O.

Aggiungete le fettine di pompelmo, i chicchi di melograno e decorate con i frutti di cappero.

Tartare di pesce
con pompelmo e arancia

ingredienti per 4 persone
pompelmo rosa **1** - arancia **1** - ricciola (o pesce bianco) freschissima **600 g** - capperi **2 cucchiai** - olio E.V.O - sale - pepe - menta q.b.

Preparate il pesce tagliandolo a dadini piccolissimi, condite con capperi tritati, olio, sale, pepe e succo di mezzo arancio. Tenete da parte a riposare, nel frattempo preparate gli agrumi.

Spelate a vivo il pompelmo e mezza arancia e tagliatelo a fettine.

Disponete in ogni piatto, la tartare di pesce e decorate con le fettine di arancia e pompelmo. Guarnite con foglie di menta.

Per una versione vegetariana, provate ad aggiungere finocchi tagliati a fettine sottile e soncino!

Insalata
pompelmo e gamberi

ingredienti per 4 persone
pompelmi rosa **2** - gamberi **20** - avocado **1** - lime **1** - cipollotto **2** - menta fresca qualche foglia - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite gamberi sotto l'acqua corrente, staccate con le mani la testa, il carapace, la coda, eliminate il budello nero. Tamponateli con carta assorbente.

Pelate a vivo i pompelmi, ricavando tanti spicchi. Poi tagliate a metà l'avocado, togliete il nocciolo, sbucciate l'avocado, quindi affettatelo. Procedete a tagliare a rondelle i cipollotti e tenete da parte.

Preparate il condimento mescolando 3 cucchiai di olio, il succo di lime, un pizzico di sale e pepe.

Scaldate in una padella un cucchiaio d'olio, unite i gamberi e fate saltare per 1 minuto. Distribuite nei piatti l'avocado, il pompelmo, i cipollotti, i gamberi e il condimento. Aggiustate di sale e pepe e guarnite con foglie di menta.

Mousse
al pompelmo

ingredienti per 6 persone
pompelmi rosa **5** - panna di soia **300 g** - agar agar **1 cucchiaino** - zucchero di cocco **180 g**

Spremete 4 pompelmi, versate un poco di succo in un pentolino e sciogliete bene l'agar agar, poi aggiungete il resto del succo e lo zucchero.

Fate bollire per 5 minuti. Dopo averlo raffreddato aggiungete la panna, mescolate e versate in stampini monoporzione oppure ciotoline.

Fate raffreddare in frigo per 3 ore.

Spelate a vivo l'ultimo pompelmo e tagliatelo a fettine. Decorate la vostra mousse con fettine di pompelmo.

Sorbetto
al pompelmo senza zucchero

ingredienti per 2 persone
pompelmi rosa **2** - menta

Spelate e tagliate i pompelmi a pezzi non troppo grandi.

Riponete gli spicchi di pompelmo in sacchetti di plastica per surgelati o in contenitori ermetici e lasciateli in freezer per qualche ora.

Quando la frutta sarà perfettamente congelata tirate fuori e frullate in un robot, prima a bassa velocità e poi ad alta velocità.

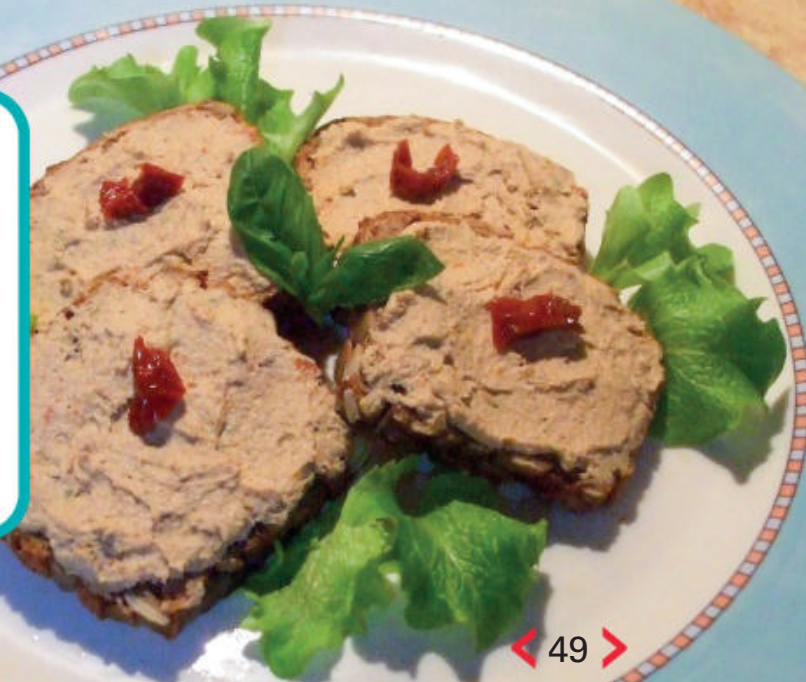
Servite in coppette e guarnite con foglioline di menta.

Per dare cremosità al sorbetto aggiungete una banana congelata o latte di cocco congelato a cubetti!

L'angolo della salute
I semi di chia

Alimenti piccoli ma eccellenti alleati della salute (e della linea), che possono fare la differenza in un regime alimentare

La chia (*Salvia hispanica*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*, come anche la menta, che produce semi sempre più diffusi e conosciuti grazie alle loro proprietà benefiche.
I piccoli semi scuri, con un contenuto leggermente superiore di proteine rispetto a quelli bianchi, sono infatti annoverati tra i *superfood* alimenti di origine vegetale con una concentrazione elevata di nutrienti, come gli antiossidanti, che possono influenzare positivamente diversi processi dell'organismo.
Secondo l'USDA (*United States Department of Agricolture*) questi minuscoli "granelli" contengono una buona quantità di lipidi rappresentati soprattutto da acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6, fibra alimentare, proteine, calcio, fosforo, manganese e vitamine.
Una buona abitudine consiste nel macinare i semi poco prima del consumo e di addizionarli a preparazioni fredde, come ad esempio le insalate.
L'elevata concentrazione di questi nutrienti è riferita ai semi essiccati, facilmente reperibili a buon prezzo sul mercato. I semi di chia li troviamo anche sotto forma di farina e olio, oppure come ingrediente nella preparazione di prodotti da forno quali gallette, cereali per la colazione, pane, e tanto altro.
In cucina risultano molto versatili perché non hanno un sapore incisivo e si possono preparare veloci ricette abbinandoli ad esempio a sfiziosi paté, bevande vegetali e verdure.
La porzione standard è di circa 20 grammi al giorno e tra le altre importanti caratteristiche ricordiamo che sono privi di glutine, aumentano il senso di sazietà, proteggono il sistema nervoso, aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari, stimolano l'assimilazione di sostanze minerali, potenziano la resistenza, combattono la stipsi, i radicali liberi e rafforzano il sistema immunitario.
Grandi benefici dentro piccoli semi, a completamento però di una dieta sana ed equilibrata!

Un salto nel passato... gli Aztechi li utilizzavano per combattere la febbre, i problemi gastrointestinali, per curare ferite, ustioni, infezioni e stimolare la diuresi

Patè sfizioso
CON SEMI DI CHIA

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

tofu al naturale **200 g**
pane integrale **4 fette**
pomodori secchi sott'olio **40 g**
semi di chia **2 cucchiaini**
basilico fresco **2-3 foglie**
sale integrale

Lavate le foglie di basilico, tagliate a dadini il tofu e poneteli in un mixer da cucina. Unite i pomodori secchi, i semi di chia, un pizzico di sale integrale e frullate tutti gli ingredienti.

Spalmate il paté così ottenuto sulle fette di pane integrale, oppure su cracker, crostini, gallette di cereali.

Potete utilizzarlo anche per condire i primi piatti, come ripieno per ortaggi o accompagnarlo a contorni di verdure.

Buona salute a tutti!

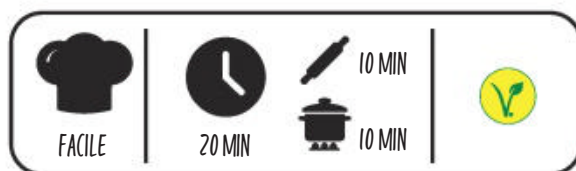
di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

brutto ma Buono

DOLCI
CON LE BANANE MATURE

Dopo aver letto queste 10 deliziose ricette, non vedrete l'ora che le vostre banane inizino... ad annerire! Buonissime, dolci e cariche di nutrimento, le banane diventano ancora più irresistibili quando sono mature e vengono abbinate a cioccolato, biscotti e caramello, ma anche ad altra frutta o yogurt, e servite come dessert, ricche colazioni o golose merende

Se le banane non fossero mature al punto giusto, pre cuocetele un paio di minuti alla massima potenza nel microonde e fatele raffreddare prima di utilizzarle

Pancake alla banana

ingredienti per 4-6 persone
farina 00 **130 g** - farina integrale **120 g** - uovo **1** - banane mature **2** + per decorare q.b. - latte fresco intero **250 g** - zucchero **4-5 cucchiai** - anacardi **3 cucchiai** - bicarbonato **1 cucchiaino** - burro **2 cucchiai** - sale - olio di semi di girasole q.b.

per decorare
caramello, zucchero a velo o sciroppo d'acero

Sbucciate le banane, schiacciatele in una ciotola con la forchetta, unite l'uovo e mescolate, unite anche il latte, il burro sciolto raffreddato.
Mescolate a parte le farine setacciate con il bicarbonato, lo zucchero, il sale e versateli sul composto di banane, amalgamate.
Ungete un foglio di carta assorbente e una padella antiaderente che porterete a temperatura.
Cuocete 2-3 mestoli di pastella alla volta, un paio di minuti sul primo lato (fino al formarsi di tante bollicine), girateli e cuoceteli 1-2 minuti sul secondo lato, procedete fino a terminare la pastella, ungendo spesso la padella con l'olio.
Servite i *pancake* caldi guarnendo a piacere con fettine di banana, sciroppo d'acero, caramello o zucchero a velo.

la variante:

ripiena
Quando avete versato la pastella dei *pancake* in padella e inizierà a fare le bolle, potete aggiungere un cucchiaino di crema spalmabile al cioccolato, di confettura o anche fettine di banana, aggiungete quindi poco altro impasto, cuocete per un paio di minuti, girateli e cuoceteli un paio di minuti sull'altro lato.

senza uova
Eliminate l'uovo e aggiungete 2 cucchiai abbondanti di yogurt alla banana.

Banoffee Pie

FACILE

55 MIN + 30 MIN DI RIPOSO

25 MIN

30 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base

biscotti integrali **200 g** - burro **80 g**

per la farcitura

latte condensato (in barattolo) **350 g** - banane mature **3-4** - panna fresca da montare (non zuccherata) **350 ml** - caffè liofilizzato **1 cucchiaino** - caffè in polvere **1 pizzico** (facoltativo) - zucchero a velo **1 cucchiaino** - cioccolato fondente q.b.

Per il toffee

Mettete il barattolo di latte condensato nella pentola a pressione coperto diacqua e cuocetelo per circa 30 minuti dal fischio. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare, apritelo e mescolate bene con un cucchiaino.

Per la base

Frullate i biscotti e mescolateli con il burro fuso raffreddato fino a ottenere una consistenza granulosa. Disponete il composto ottenuto in uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro ricoperto con carta forno bagnata e ben strizzata e livellate la base e i bordi aiutandovi con il dorso di un cucchiaio leggermente inumidito di acqua. Mettete lo stampo almeno 30 minuti in frigorifero (o 15 minuti nel congelatore).

Per la farcitura

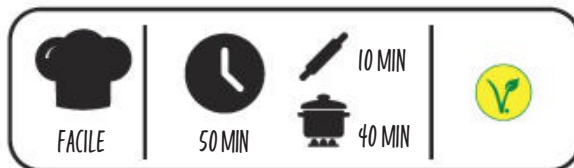
Stendete la crema sulla base di biscotti, livellando bene con una spatola, disponetevi sopra le banane tagliate per il senso della lunghezza.
Montate la panna (senza esagerare) con il caffè liofilizzato e lo zucchero a velo, coprite tutta la superficie del dolce e decoratelo con scagliette di cioccolato fondente e, a piacere il pizzico di caffè in polvere.
Potete servire il dolce subito o coprirlo con pellicola e tenerlo in frigorifero fino all'utilizzo.

PER OTTENERE LA CREMA MOU
Potete cuocere il latte condensato, mettendo il barattolo ben sigillato senza coperchio di plastica, direttamente in una pentola con l'acqua a bollire

L'amaro del caffè contrasterà la dolcezza del toffee + banana

la variante: con frolla

Potete sostituire la base di biscotti con una frolla cotta "in bianco", con pesetti da pasticceria o legumi.

Torta integrale banane, yogurt e noci

ingredienti per 6 persone

farina integrale, (di farro o kamut) **240 g** - banane mature **2** - uova **2** - noci sgusciate **80 g** - yogurt bianco **1 vasetto** - burro a temperatura ambiente **120 g** - zucchero di canna **90 g** + **2 cucchiai** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - lievito per dolci **1 bustina** - cannella in polvere q.b.

Sbucciate e tagliate le banane, tenetene 1/3 da parte che taglierete in fettine, il resto schiacciatele con una forchetta. Tritate le noci, mettetene da parte 2 cucchiai circa.
Montate con le fruste elettriche il burro ammorbidito con i 90 g di zucchero di canna e l'estratto di vaniglia, aggiungete le uova e la cannella, continuando a montare.
Aggiungete, mescolando alla minima velocità, lo yogurt, le banane schiacciate, le noci tritate, la farina e il lievito setacciati insieme.
Versate il composto ottenuto in una tortiera diametro 24 cm imburrata e infarinata, decorate con le fettine di banana, le noci messe da parte e lo zucchero di canna rimasto, cuocete in forno ventilato, preriscaldato, a 170°C per circa 40 minuti (o in forno statico a 180°C). Servite la torta tiepida o fredda.

la variante:
cioccolatosa
Aggiungete nell'impasto 120 g di cioccolato fondente in scagliette.

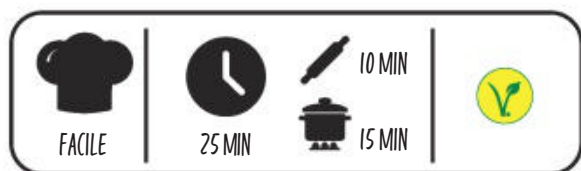
Mug cake alla banana e miele

ingredienti per 2 tazze da 200 ml

banana **matura 1** - farina 00 **50 g** - miele di acacia **2 cucchiai** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - latte di mandorla non zuccherato **60 ml** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - olio di semi di girasole q.b. - sale
per decorare: a piacere, zucchero a velo, frutta, miele o gelato

Spennellate con l'olio due tazze adatte alla cottura nel microonde.
Mescolate in due ciotole separate: nella prima la farina con il lievito e il sale nella prima tazza, mentre nell'altra unite la banana sbucciata e schiacciata in purea, il latte di mandorla, il miele. Unite i due composti ottenuti, mescolate e dividete il nuovo composto nelle 2 tazze, mantenendo un'altezza massima di 1 centimetro dal bordo.
Cospargete la superficie delle *mug* con lo zucchero di canna e cuocetele nel microonde, alla massima potenza, per circa 3-4 minuti. Lasciate intiepidire le *mug cake* prima di servirle con fettine di frutta, miele scaldato, zucchero a velo o una pallina di gelato, a piacere.

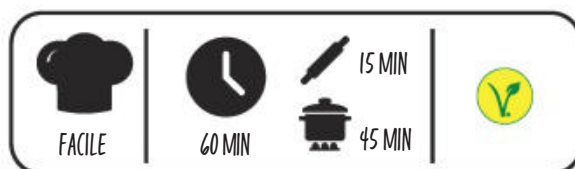
la variante:
golosa
Aggiungete nell'impasto 1 cucchiaio di burro di arachidi e 3 cucchiai di cacao amaro.

Biscotti soffici alla banana

Prima di infornare i biscotti cospargeteli con granella di zucchero, che conferirà ai biscotti anche una nota croccante

Ingredienti per 12 biscotti

farina 00 **250 g** - banane **mature 2** - zucchero di canna **50 g** - uovo **1** - scorza d'arancia non trattata **1** - lievito per dolci **2 cucchiaini** - yogurt greco bianco **80 g** - latte parzialmente scremato **1 cucchiaio**

Mescolate in una ciotola, con una frusta, l'uovo con lo zucchero, aggiungete la purea di banana ottenuta sbucciando e schiacciando le banane con una forchetta e la scorza di arancia grattugiata.
Unite al composto la farina setacciata con il lievito, lo yogurt e il latte.
Prelevate tanti mucchietti di composto aiutandovi con 2 cucchiai o un porzionagelato e distribuiteli, distanziati, su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti alla banana per circa 15 minuti in forno preriscaldato statico a 170°C, fino a doratura.

Plumcake alla banana

Oltre alla cottura con forno ben caldo, con questo trucchetto sarà molto più semplice ottenere la "cupoletta" classica del *plumcake*: con un coltello leggermente unto di burro create un solco al centro profondo qualche centimetro e che attraversi lo stampo in lunghezza mantenendo circa 1 cm da entrambi i bordi

Ingredienti per 6 persone

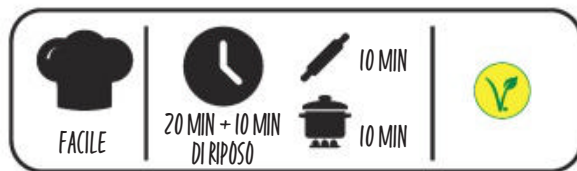
farina 00 **120 g** - farina di nocciola **100 g** - banane mature **2** - zucchero **100 g** - burro **125 g** - yogurt intero alla banana a temperatura ambiente **4 cucchiai** - latte intero a temperatura ambiente **2 cucchiai** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - uova **3** - lievito per dolci **1 bustina** - sale

Mescolate con una frusta elettrica le uova con lo zucchero e la vaniglia fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete il burro sciolto (ma a temperatura ambiente) e continuate a mescolare.
Aggiungete le banane schiacciate con la forchetta, mescolate con un cucchiaio di legno, unite il sale, le farine in più volte e, infine, il lievito setacciato, lo yogurt e il latte.
Versate il composto ottenuto in uno stampo da *plumcake* foderato con carta forno e livellate con una spatola.
Cuocete il *plumcake* nella parte centrale del forno preriscaldato, statico, a 190°C per 30 minuti, abbassate poi a 175°C e proseguite per altri 15 minuti. Sfornate il *plumcake* e fatelo intiepidire.

la variante:

al caffè

Al posto del latte potete mettere pari peso di caffè ristretto e aggiungere in questo ultimo, per un sapore più intenso, un paio di cucchiaini di caffè solubile.

Banana fritta thai style

ingredienti per 4 persone

banane mature ma sode **3** - uovo **1** - farina 00 **40 g** - farina di cocco **30 g** - zucchero semolato **2 cucchiai** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - latte fresco intero **3 cucchiai** - cannella in polvere **1 pizzico** (facoltativa) - olio di semi di arachide q.b. - farina di cocco o zucchero a velo per decorare - sale

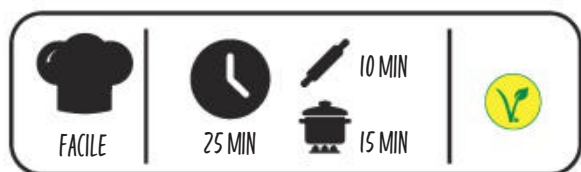
GLASSA DI CIOCCOLATO FONDENTE ALL'ACQUA
cioccolato fondente extra dark 100 g - acqua 100 g
Mettete l'acqua in un pentolino dal fondo spesso e portate quasi a ebollizione, aggiungete il cioccolato in pezzetti e mescolate continuamente con una frusta fino al raggiungimento dell'ebollizione, continuate per 2 minuti finché si sarà addensata. Togliete la glassa dal gioco e lasciatela intiepidire, mescolando ogni tanto

Sbattete con una frusta l'uovo con lo zucchero, il pizzico di sale, il lievito e la cannella, il latte e mescolate velocemente. Unite la farina e la farina di cocco. Fate riposare la pastella 10-15 minuti in frigorifero, coperta con pellicola.
Sbucciate le banane e tagliatele in tocchetti regolari, passateli nella pastella e friggeteli nell'olio caldo fino a leggera doratura, scolateli su carta assorbente. Servite la banana fritta con zucchero a velo o farina di cocco e, a piacere, una glassa di cioccolato fondente tiepida (vedi nota come realizzarla).

la variante: senza pastella

Se non volete utilizzare la pastella potete infarinare leggermente i pezzetti di banana, passarli nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e procedere quindi con la frittura classica.

Muffin banana e gocce di cioccolato

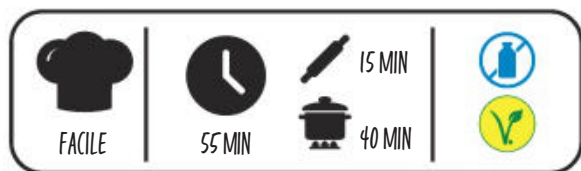
Non mescolate troppo il composto per evitare che i *muffin* diventino duri in cottura

ingredienti per 8-10 muffin

farina 00 **150 g** - zucchero semolato **90 g** - lievito per dolci **½ bustina** - banane mature **2** - uovo **1** - latte fresco intero a temperatura ambiente **90 g** - burro **50 g** - gocce di cioccolato **70 g** - sale - zucchero a velo q.b.

Sbucciate le banane, tagliatele in fettine sottili e tenetene qualcuna da parte, schiacciate il resto con una forchetta in una ciotola capiente.
Aggiungete nella ciotola l'uovo, mescolate bene con una frusta, poi il burro fuso intiepidito, il latte a filo, la farina e il lievito setacciati, amalgamate bene.
Unite al composto anche lo zucchero semolato e il sale, mescolate velocemente, unite anche le gocce di cioccolato. Trasferite il composto in una *sac à poche* e distribuitelo nei pirottini da *muffin* imburrati, livellate con il dorso di un cucchiaio, aggiungete le fettine di banana messe da parte.
Cuocete i *muffin* in forno preriscaldato, ventolato, a 170°C per circa 15 minuti. Fate raffreddare i *muffin* prima di servirli, con zucchero a velo.

la variante: senza burro

Potete sostituire il burro con 40 g di olio di semi di girasole.

Cuca de banana

Torta tipica brasiliana, viene preparata anche con una base lievitata e altre tipologie di frutta: mele, frutti di bosco e uva

Potete aggiungere anche uno strato di fettine di banana tra la base e il *crumble*

ingredienti per 8 persone

per il crumble

burro freddo **70 g** (o olio di cocco) - zucchero di canna **60 g** - farina di cocco **2 cucchiai** - farina di mandorla **2 cucchiai** - ceci precotti sgocciolati **2 cucchiai** - farina di riso **70 g** - granella di mandorle o nocciole **80 g** - cannella - sale

per la base

uova **grandi 3** - ceci cotti sgocciolati **140 g** - banane mature **2** - olio di semi di girasole **60 ml** - zucchero di canna **100 g** - amido di mais **50 g** - fiocchi di avena senza zucchero **70 g** - cannella - noce moscata - lievito per dolci **1 bustina**

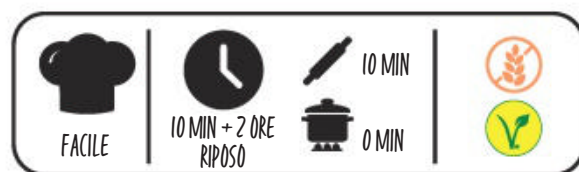
Mescolate tutti gli ingredienti per il crumble con le mani, ottenendo una consistenza granulosa.
Unite tutti gli ingredienti per la base eccetto il lievito e frullate per circa 3 minuti. Aggiungete il lievito setacciato e mescolate con un cucchiaio di legno.
Versate il composto in uno stampo diametro 26 cm imburrato e infarinato, livellatelo con una spatola o il dorso di un cucchiaio e cospargetevi sopra il *crumble*.
Cuocete la torta in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 40 minuti, se si colorisse troppo dopo circa 25 minuti copritela con un foglio di alluminio e proseguite la cottura.

la variante: aromatica

Aggiungete nel crumble 2 cucchiaini di semi di finocchio e 1 puntina di chiodi di garofano in polvere.

la variante: speziata

Aggiungete alla purea di frutta una grattugiatina di zenzero fresco e un pizzico di cannella in polvere.

Chia pudding con mango e banana

Ingredienti per 2 pudding

latte scremato fresco **100 ml** - semi di chia **25 g** - banana matura **1** - mango maturo **1** - yogurt al mango **125 g** - sciroppo d'agave (o miele di arancio) **4 cucchiaini** - cocco disidratato in scaglie q.b.

Mettete in ammollo i semi di chia in una ciotolina con il latte.
Sbucciate la banana e il mango, tagliateli in pezzi e frullatene metà con lo sciroppo d'agave, fino a ottenere una purea.
Mescolate i semi di chia con lo yogurt al mango e la purea di frutta.
Riempite i bicchieri alternando uno strato di purea, uno di frutta in pezzetti, terminando con la frutta in pezzetti e il cocco disidratato.

Ricette svuotafrigo

LATTICINI

6 ricette gustose che vi permetteranno di utilizzare latte, panna, yogurt, latte di soia e ricotta avanzati

PANNA

La panna è lo strato del latte che si deposita in superficie dopo la pastorizzazione. È una delle creme più utilizzate in cucina, con il suo gusto neutro è ideale per arricchire i condimenti di primi piatti e zuppe, mantecare i risotti, rendere cremose le salse, farcire i dolci, ed è la base di alcuni dei più rinomati dessert al cucchiaio come la crema chantilly o la panna cotta. Provate ad aggiungere la panna fresca all'impasto di polpette di verdure, riso o patate, sentirete che morbidezza e gusto!

YOGURT BIANCO

Alimento cremoso dal sapore acidulo, ricco di fermenti lattici. Ecco allora qualche idea per utilizzarlo o non sprecarlo una volta aperto: utilizzate lo yogurt bianco per realizzare una maionese fatta in casa oppure come emulsione per insalate (abbinato a olio, senape e sale) o, ancora, abbinatelo alla curcuma come salsa condimento per dei gustosi bocconcini di pollo; è possibile anche usarlo al posto del formaggio spalmabile nella preparazione della torta *cheesecake*.

È un latticino che si ottiene riscaldando il siero avanzato dalla lavorazione dei formaggi (da qui il termine "ri-cotta"). La ricotta si presta a molteplici usi in cucina, dai dolci al salato: chi non ha mai assaggiato, ad esempio, la classica crostata ricotta e gocce di cioccolato? Le verdure consigliate in abbinamento a questo alimento sono quelle ricche di ferro come carciofi, cicoria, radicchio e spinaci.

Una bevanda nutriente che è 100% di origine vegetale. Il latte di soia è un prodotto ricavato dalla lavorazione dei semi di questo legume attraverso processi di essiccazione, macinazione, macerazione e bollitura. Questa bevanda vegetale può essere consumata al naturale, come sostituto del latte di origine animale, ma viene utilizzata anche per molte preparazioni dolci e salate.

Spaghetti in crema
di ricotta, noci e spinaci

Ingredienti per 4 persone

spaghetti **400 g** - ricotta **200 g** - spinaci **200 g** - noci **40 g** - panna da cucina **100 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - burro **1 noce** - noce moscata - sale - pepe

Disponete le noci sgusciate su una teglia e fatele tostare in forno a 150°C per 5 minuti. Sfornate le noci e tenete da parte. Lavate per bene gli spinaci e lessateli per 7-8 minuti in una pentola di acqua salata. Scolate e strizzate gli spinaci e tagliuzzateli.

Fate rosolate la noce di burro in una padella, aggiungete gli spinaci e insaporite per 2 minuti. Cuocete gli spaghetti al dente in una casseruola con abbondante acqua salata. Nel frattempo fate sgocciolare la ricotta e mettetela in una ciotola ampia, aggiungete la panna, il Parmigiano Reggiano, una spolverata di noce moscata, sale, pepe e amalgamate per bene il tutto. Unite al composto gli spinaci ripassati e le noci tostate, mescolate e fate riposare.

Scolate gli spaghetti nella padella con il condimento tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Mantecate la pasta a fiamma dolce allungando con l'acqua di cottura. Spegnete il fuoco e servite caldi gli spaghetti con una spolverata di Parmigiano Reggiano, guarnendo con qualche noce tostata.

Zuppa fredda
di yogurt (Tarator)

La salsa *tarator* è molto diffusa nei paesi balcanici e turchi per condire il pesce bollito

Ingredienti per 4 persone

yogurt bianco naturale **500 ml** - cetriolo piccolo **2** - aglio **3 spicchi** - noci **6** - aneto fresco q.b. - olio E.V.O. - acqua **400 ml** - sale

Lavate i cetrioli e riduceteli in pezzi piccoli. Spellate l'aglio e sgusciate le noci. Lavate e asciugate l'aneto. Tritate insieme l'aglio, le noci e l'aneto. Ponete il trito e i cetrioli in una terrina, condite con un filo d'olio e amalgamate per bene.

Versate lo yogurt in un recipiente di coccio. Unite l'acqua fredda, mescolate e diluite. Aggiungete il trito condito, mescolate delicatamente, aggiustate di sale e guarnite con un filo d'olio, fettine di cetriolo e aneto fresco prima di servire.

Flan di zucchine e rucola

Ingredienti per 4 persone

zucchine **4** - rucola **100 g** - panna da cucina **100 ml** - uova **3** - cipolla piccola **1** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Fate appassire la cipolla in una padella con un filo d'olio. Unite le zucchine tagliate a dadini, salate leggermente e fatele stufare a fiamma dolce per circa 15 minuti.

Tritate la rucola grossolanamente. Sbattete le uova in una terrina, con il Parmigiano Reggiano grattugiato, e la **panna**. Versate il composto nel mixer, unite le zucchine stufate, la rucola, aggiustate di sale e pepe e frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

Versate il preparato negli stampi in silicone (se non li avete, imburrate degli stampi monouso). Ponete gli stampi su una teglia e infornate a 180°C per almeno 20 minuti. Sfornate i flan e lasciateli riposare qualche minuto prima di estrarli dagli stampi. Servite i flan guarniti con gocce di olio crudo e fette di zucchine.

BESCIAMELLA FATTA IN CASA

Lasciate fondere a fuoco basso in un pentolino 50 g di burro e unite 50 g di farina mescolando con la frusta. Versate il latte (1/2 l) a filo continuando a mescolare finché inizia a sobbollire. Salate, diminuite l'intensità della fiamma e cuocete per almeno venti minuti coperto e mescolando di tanto in tanto. Togliete dal fuoco, regolate di sale e, volendo, insaporite con un pizzico di noce moscata o pepe

Sformato di cavolfiore

Ingredienti per 4 persone

cavolfiore **800 g** - uova **2** - Grana Padano grattugiato **100 g** - besciamella **300 ml** - rosmarino **1 rametto** - noce moscata q.b. - burro q.b. - pangrattato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe - erba cipollina (facoltativo)

Mondate, lavate il cavolfiore e dividetelo in cimette. Lessate il cavolfiore in una pentola con acqua salata per circa 10 minuti. Scolate il cavolfiore per bene. Versate le cimette di cavolfiore in una ciotola e schiacciatele con una forchetta fino a ridurle in puré. Rompete le uova e unitele alla purea di cavolfiore. Mescolate e unite la besciamella, il Grana Padano grattugiato, 3 cucchiai di olio, le foglioline spezzettate di timo e amalgamate il tutto. Aggiustate di sale e pepe, aggiungete una presa di noce moscata e date un'ulteriore mescolata.

Foderate con carta forno una terrina. Versate il composto ottenuto nella terrina e livellatelo. Posizionate sulla superficie qualche fiocchetto di burro, spolverate con il Grana Padano grattugiato, aggiungete il rosmarino, date un giro di pepe e cospargete infine con il pangrattato. Infornate a 200°C per circa 40 minuti, fino a doratura della superficie. Sfornate lo sformato di cavolfiore e servitelo non troppo caldo con una spolverata di erba cipollina tritata fresca.

Insalata Waldorf

Ingredienti per 4 persone

sedano rapa **250 g** - mele Red Delicious **250 g** - yogurt bianco **150 g** - gherigli di noci **70 g** - maionese **150 g** - miele **1 cucchiaio** - limone **1** - sale - pepe

Pulite il sedano rapa: sbucciatelo con un coltello e lavatelo sotto l'acqua corrente. Asciugate il sedano rapa con un telo e tagliatelo a *julienne*. Scottate il sedano rapa per 2-3 minuti in una pentola con abbondante acqua salata bollente, poi scolatelo e tamponate con un telo. Lavate e sbucciate le mele e riducetele in fette sottili. Immergete le mele in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone per non farle annerire.

Occupatevi del dressing: versate la maionese, lo yogurt, 2 cucchiaini di succo di limone filtrato e il miele in una ciotola capiente. Aggiungete un giro di sale e pepe e mescolate bene per insaporire. Ponete il sedano rapa in una terrina, aggiungete le mele sgocciolate e unite infine la salsa allo yogurt mescolando delicatamente per amalgamare. Tritate grossolanamente le noci e aggiungetele nella terrina. Date un ultimo giro di pepe e servite l'insalata Waldorf.

Questa raffinata insalata si deve a Oscar Tschirky, celebre maître del Waldorf-Astoria Hotel di New York

Mousse al cioccolato bianco

Ingredienti per 4 persone

cioccolato bianco **275 g** - panna liquida fredda **250 ml** - latte di soia **125 ml** - gelatina in fogli **5 g**

Fate ammorbidire la gelatina in una ciotola con acqua fredda per 10 minuti. Tritate il cioccolato bianco e scioglietelo a bagnomaria.

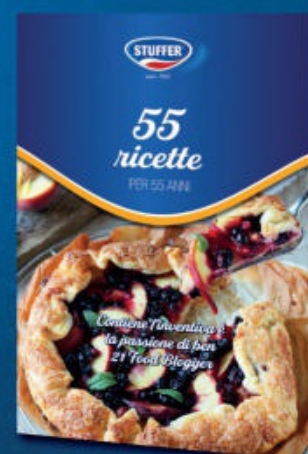
Versate il latte di soia in un pentolino e portatelo a bollore. Spegnete il fuoco e versate nel latte la gelatina ben strizzata mescolando delicatamente. Versate il latte poco per volta nella ciotola con il cioccolato fuso amalgamando dolcemente fino a ottenere un composto omogeneo e fluido. Ponete il composto da parte a raffreddare leggermente.

Montate la panna con una frusta. Incorporate alla panna il composto di latte e cioccolato ormai tiepido portando dei movimenti delicati dal basso verso l'alto, in modo da amalgamare per bene il composto senza smontare la panna. Versate la mousse ottenuta in 4 coppe da dessert e ponetela in frigorifero per circa 2 ore prima di servire.

BENVENUTI

in Cucina con

SCARICA GRATIS
il nuovo ricettario!

www.stuffer.it

La ricetta è stata ideata e creata dalla Foodblogger Aurora Mottes - www.getBready.net

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

Biroldo

Mallegato, Biroldo, Buristo. Di cosa stiamo parlando? Di prodotti tradizionali della norcineria toscana, pensati per non sprecare neppure una caloria di quella vera miniera di risorse di sostentamento per l'uomo che è, ed è sempre stato, il maiale.

Del maiale "non si butta via niente" o, come dicono gli Inglesi, si utilizza *everything but the oink*, cioè tutto, meno il grugnito. E, anche se un'analisi dettagliata delle numerose contribuzioni del maiale ai prodotti di uso umano più disparato esula dal nostro articolo di oggi (se l'argomento vi appassionasse sappiate che Christien Meindertsma, artista e designer olandese, ne ha enumerate ben 185 tra cosmetica, medicina, gastronomia, industria ecc. nel suo libro PIG 05049 conservato al MoMA di New York), è indubbio come anche in epoca pre-industriale, il maiale abbia giocato un ruolo fondamentale nella dieta e nell'economia delle famiglie. Oggi i gusti sono cambiati, la cultura alimentare è piuttosto standardizzata e si tende a non sapere (o non voler sapere) di cosa sono fatti i cibi che mangiamo. E allora, se siete delicati e sensibili, ma volete comunque gustarvi una fetta di **Biroldo della Garfagnana**, celebrato presidio Slow Food, magari servita fritta su una bella polenta di castagne, meglio che interrompiate la lettura qui e non vi facciate spoilerare altro…

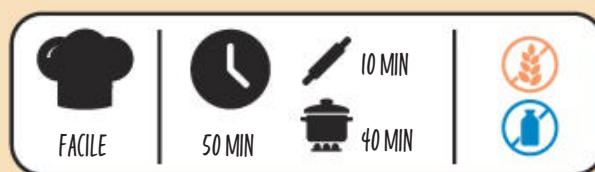
Ok, per voi, che invece siete amanti della tradizione, oppure curiosi di scoprire nuovi sapori senza pregiudizi, passo alla descrizione di come si realizza questo salume che pare tragga le sue origini dalla cultura e dalla tecnica di lavorazione delle carni portate in Garfagnana dai Longobardi della Regina Teodolinda nel 600 dC. Per preparare il Biroldo si prendono la testa di maiale, il cuore e la lingua, la milza e i polmoni (questi per la verità soprattutto in altri biroldi toscani come quelli di Lucca, di Massa e delle Apuane), si aggiunge un po' di sangue e si fa bollire il tutto in acqua salata per circa tre ore. Dopodiché si disossa e le varie carni vengono sminuzzate e amalgamate con sangue e spezie (in genere finocchio selvatico, sale e pepe, noce moscata, chiodi di garofano, cannella, anice stellato, una punta d'aglio). Ottenuto l'impasto, il tutto viene insaccato in budello e fatto nuovamente bollire per altre tre ore, forando l'involucro per evitare che possa scoppiare. Dopo la cottura il Biroldo viene lasciato a raffreddarsi lentamente all'aria, sotto la pressione di un peso, in modo da perdere il liquido grasso in eccesso. Si consuma in breve tempo dalla produzione (circa 15 giorni) tagliato a fette alte circa 1 cm accompagnandolo al tipico pane di castagne o a quello di patate. In alternativa le fette possono essere fritte o scaldate alla piastra e venir servite con polenta. Ha consistenza morbida e un gusto speziato, deciso, forte e persistente. Per l'abbinamento potete, per vicinanza geografica, stare su un Chianti Docg o su Rosso dei Colli Lucchesi Doc.

Provate il Biroldo della Garfagnana accompagnato dal tipico **pane di castagne garfagnine**, che potete realizzare così: mescolate 300 g di farina di grano e 300 g di farina di castagne, con 50 g di lievito madre e acqua tiepida, aggiungete poi 1 cucchiaio di strutto (o di olio di oliva), e 1 cucchiaio di sale. Impastate bene fino a ottenere una pasta liscia, omogenea ed elastica, e fatelo lievitare coperto a una temperatura di 24°C per un paio di ore. Realizzate piccole pagnotte, incidetele sulla superficie e lasciatele lievitare ancora per un'ora. Infornate nel forno 200°C per 25-30 minuti fino a quando la superficie del pane non risulterà dorata e cotta.

Ricette di una volta

Le uova

Le uova sono tra gli alimenti che hanno caratterizzato le cucine casalinghe del passato; basti pensare all'importanza che le mamme e le nonne davano all'uovo sbattuto crudo e consumato freschissimo per colazione o merenda, e per arricchire preparazioni povere contadine. Dal pollaio direttamente in tavola, scoprite tre ricette del passato che oggi, pur meno conosciute, potrebbero essere molto apprezzate

Uova "in trippa" alla romana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uova (a temperatura ambiente) **12** - pomodori pelati **800 g** - cipolla **1** - sedano **1 costa** - carota **1** - Pecorino romano grattugiato **100 g** - menta fresca **6 foglie** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Tritate finemente cipolla, sedano e carota. Soffriggete il trito in una casseruola con un filo d'olio. Unite i pomodori pelati, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 15 minuti con il coperchio. Mescolate, aggiungete il Pecorino romano grattugiato e proseguite la cottura per altri 10 minuti, senza coperchio. Terminata la cottura aggiungete qualche foglia di menta, coprite e lasciate riposare.

Preparate la frittata: sbattete le uova in una ciotola, e aggiustate di sale. Scaldate l'olio in una padella, versate il composto di uova e cuocete a fuoco basso, roteando la padella per far staccare la frittata dai bordi. Non appena l'uovo si sarà rappreso, capovolgete delicatamente la frittata. Terminata la cottura, trasferite la frittata su un piatto e lasciatela intiepidire, poi tagliatela a strisce. Mettete le strisce di frittata nella casseruola con il sugo di pomodoro e fate scaldare. Servite con una spolverata di Pecorino romano grattugiato, pepe nero macinato al momento e qualche fogliolina di menta fresca.

Servite questa preparazione con il pane e non dimenticate che qui "fare la scarpetta" è d'obbligo!

Uova in purgatorio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uova **4** - passata di pomodoro **400 ml** - concentrato di pomodoro - cucchiaio **1** (facoltativo) - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero - prezzemolo o basilico q.b.

Scaldate un filo d'olio in una padella, unite la passata di pomodoro, il concentrato e lo spicchio d'aglio schiacciato, mescolate e lasciate cuocere per 10 minuti. Regolate di sale e pepe a piacere.

Formate con un cucchiaio quattro buchi nel pomodoro e inserite in ognuno un uovo intero. Coprite la padella con il coperchio e fate cuocere fino a quando l'albume si sarà rappreso. A fine cottura unite il prezzemolo o il basilico tritato, se lo gradite, salate e pepate e servite subito.

Uova alla monachina

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uova sode **4** - latte **250 g** - farina **100 g** - burro **45 g** - pangrattato q.b. - uova **2** - sale - pepe nero - olio di semi di arachide q.b.

Scaldate il latte in una casseruola e nel mentre fate sciogliere il burro in un pentolino, aggiungete la farina e mescolate bene per evitare che si formino dei grumi e ottenere un colore dorato. Versate il latte caldo, continuate a mescolare e cuocete fino ad avere una besciamella della consistenza desiderata, leggermente densa. Spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe e tenete da parte coperta con la pellicola alimentare a contatto.

Prendete le uova sode, sgusciatele, dividetele a metà e rimuovete delicatamente i tuorli. Setacciate i tuorli con l'aiuto di una spatola attraverso un colino a maglie fitte sistemato sopra una ciotola, aggiungete la besciamella e amalgamate per ottenere un composto omogeneo e cremoso. Riempite l'albume sodo con il composto ottenuto e richiudete le due metà in modo da formare delle uova intere.

Passate le uova prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate l'olio di semi e friggete un uovo alla volta per 1 minuto circa; deve risultare ben dorato.Trasferite le uova fritte su un piatto ricoperto di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite subito le uova calde e croccanti.

*Da oltre 20 anni, punto di riferimento per la vendita di **grandi e piccoli elettrodomestici**.*

+400k ordini evasi

4.9 media feedback

+20 anni online

Oltre 30 modelli
solo online su
www.dadoshop.it

PIANI COTTURA a GAS

nuova linea 2021 by PremierTech®

Linea da 1 o 2 Fuochi

Linea da 4 Fuochi

Linea da 5 Fuochi

Qualità da Top di gamma

Tutti i piani sono dotati dei migliori materiali costruttivie di sistemi di sicurezza per il blocco del gas in caso di fuoriuscita accidentale.

- Disponibli in Acciaio Inox, Vetro Nero o Bianco
- Tutti i piani sono prrovvisti di Bruciatori Sabaf® leader sul mercato
- Manopole in alluminio con accensione integrata
- Adatti per Metano e GPL

Acquistali su

Rivenditore ufficiale PremierTech®

Seguici su:

Servizio Clienti
+39 0965 324057

dal Lunedì al Venerdì
8:30 - 12:00 / 15:00 - 18:00

di **Silvio Carini**

È il secondo vitigno più coltivato in Italia, dopo il Sangiovese. La sua patria è l'Abruzzo, ma si trova bene anche altrove (Marche, Umbria, Molise e Puglia principalmente). Il suo nome confonde i non esperti che pensano sia un vino toscano. Bravi, avete indovinato, oggi parliamo del Montepulciano!

Montepulciano

E sgombriamo subito il campo dagli equivoci: in provincia di Siena nel comune di Montepulciano si produce, utilizzando uve di Prugnolo Gentile (cioè Sangiovese) un vino rosso protetto da DOCG che si denomina Vino Nobile di Montepulciano. Ciò di cui parliamo oggi, invece, è il vitigno Montepulciano, il vero re della costa adriatica, anche se il suo territorio d'origine pare essere la Val Peligna o conca di Sulmona, nelle province dell'Aquila e Pescara. Il Montepulciano entra in uvaggio (mescolato cioè con altri vitigni, che quasi sempre sono il Sangiovese) o in purezza in oltre 50 DOC e DOCG dell'Italia centrale, tra cui vale la pena di ricordare i marchigiani Rosso Conero, Offida rosso, Rosso Piceno, mentre, in Abruzzo, la DOC Montepulciano d'Abruzzo che dal 1968 copre una vasta area dell'Abruzzo orientale e la DOCG Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane istituita nel 2003. Quali, ovviamente generalizzando, le caratteristiche di questo vitigno? Da giovane è esuberante come un culturista, sprizzando con gagliardia muscoli e testosterone (vabbè in realtà, acidità, tannini robusti, alcool e flavonoidi, antocianine e antocianidine che lo rendono il campione assoluto del colore rubino brillante e del sapore fruttato, un turbine di amarene, ciliegie more e sottobosco). Con queste caratteristiche, il Montepulciano non può che prestarsi bene all'invecchiamento, perdendo un po' di fruttata esuberanza (l'amarena diviene sotto spirito, il rubino tende maggiormente al mattone) e acquisendo struttura e note terrose e ferrose, di liquirizia, cuoio e tabacco. Cosa abbinare in cucina a questo vitigno potente e non propriamente timido? Il Montepulciano abruzzese, prodotto in purezza, si sposa perfettamente con le carni alla griglia, in particolare all'agnello e agli arrosticini di pecora, ma va assolutamente d'accordo anche con lasagne e vincisgrassi potendo contare su un'acidità vivace che può tener testa ai sughi di pomodoro. Cacciagione, brasati speziati e aromatici, pecorini invecchiati sono comunque a loro agio con il Montepulciano.

♥ **Perfetto con**
Carne alla griglia, agnello e arrosticini

♥ **Perfetto con**
Lasagne e sughi di pomodoro

♥ **Perfetto con**
Brasati speziati e aromatici

VILLA GEMMA MONTEPULCIANO D'ABRUZZO DOC RISERVA 2015, CANTINA MASCIARELLI
Austero e maestoso, e frutto di una continua ricerca e sperimentazione, nasce da uve 100% Montepulciano per una produzione limitata, di grande concentrazione e straordinaria capacità d'invecchiamento.

NOTÀRI COLLINE TERAMANE MONTEPULCIANO D'ABRUZZO DOCG, FATTORIA NICODEMI
Prodotto per la prima volta nel 2003, questo Montepulciano nasce dalla combinazione delle uve di tre vecchi vigneti con esposizione, età e allevamento diversi.

ROGGIO DEL FILARE ROSSO PICENO DOC SUPERIORE, CANTINA VELENOSI
Il marchigiano Rosso Piceno prodotto da uve di Montepulciano (70%) e Sangiovese (30%) ha un colore rosso rubino vivo e brillante e presenta sentori di frutti maturi, prugna e ciliegia, su un bouquet di spezie e fiori.

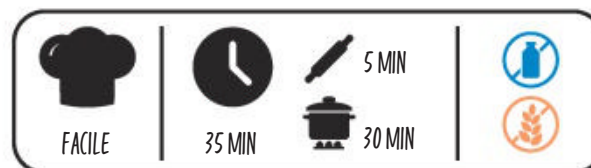
DON LUIGI RISERVA MOLISE DOC, CANTINA DI MAJO NORANTE
Ottenuto in purezza delle migliori uve di Montepulciano, di colore rosso intenso con riflessi violacei, unisce i sapori di frutta matura che evocano il sottobosco, la prugna, il legno tostato e la vaniglia.

3 cotture

Pesciolini rossetti

Spesso confusi con i "gianchetti" (o bianchetti), ovvero il novellame di acciuga e sardina di cui non è più permessa la cattura, i rossetti sono invece pesci che possono essere pescati e commercializzati, in quanto esemplari già adulti. Devono il nome al colore, visibile guardandoli in un branco, e in cucina sono utilizzati principalmente per fritture e frittate ma anche al naturale. Provate le nostre 3 versioni per assaporare al meglio questa delizia di pesce

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

ROSSETTI marinati

ingredienti per 4 persone

rossetti **500 g** (già puliti e abbattuti) - succo di limone **20 ml** - succo di pompelmo rosa **30 ml** - timo **10 g** - maggiorana **10 g** - senape **5 g** - olio E.V.O. **60 ml** - sale - pepe

Preparate la marinatura unendo all'olio il succo di limone e di pompelmo, stemperate nel composto la senape ed aggiustate di sale e pepe.
In una ciotola mettete il pesce con i rametti di aromi lasciati interi (sarà così più facile eliminarli a fine preparazione), coprite con la marinatura e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti girandoli delicatamente trascorso metà del tempo.
Sgranate i rossetti senza romperli e togliete i rametti di aromi prima di servirli.

Prima di consumare il pesce crudo assicuratevi che sia stato abbattuto, chiedetelo al vostro pescivendolo di fiducia

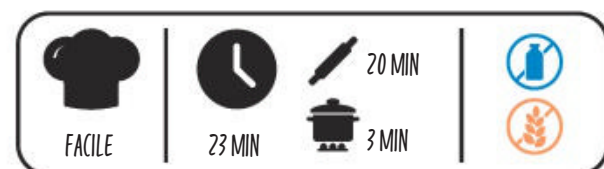
FRITTATA di rossetti e zucchine

ingredienti per 4 persone

rossetti **250 g** - farina **100 g** - vino bianco frizzante **50 g** - zucchine **50 g** - lievito istantaneo per torte salate **3 g** - menta **4 foglie** - olio di semi di arachide **1 l** - sale - pepe

Mettete i rossetti in un colino, lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente eliminando eventuali residui di alghe e lasciateli asciugare su un foglio di carta assorbente per qualche minuto.
In una ciotola capiente setacciate la farina per evitare che si creino grumi, aggiungete quindi il lievito e successivamente il vino bianco. Amalgamate fino ad ottenere un composto fluido e liscio, unite le zucchine tagliate a julienne, i rossetti, le foglie di menta spezzettate ed aggiustate di sale e pepe. il composto dovrà risultare abbastanza morbido, aggiungete qualche cucchiaio di acqua frizzante qualora dovesse essere troppo duro, al contrario setacciate qualche cucchiaio di farina se dovesse apparire troppo fluido.
Portate a 170°C l'olio di arachide e iniziate a friggere il composto creando con l'aiuto di un cucchiaio piccole frittelle, cuocetele per 4 minuti circa girandole di tanto in tanto. Friggetene poche alla volta in modo che l'olio non perda di temperatura, risulteranno così più croccanti esternamente e soprattutto più leggere!
Lasciate riposare qualche secondo le frittelle sulla carta assorbente e servitele ancora calde.

Mettete un bocconcino di pane nell'olio, quando inizia a soffriggere significa che l'olio è pronto per la frittura

INSALATA di rossetti al vapore e asparagi

ingredienti per 4 persone

rossetti **400 g** - asparagi freschi **300 g** - finocchietto **5 g** - limone **1** - sale - pepe - olio E.V.O.

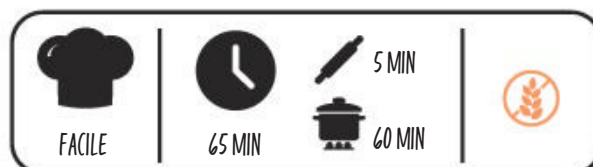
Mettete i rossetti in un colino e lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente pulendoli da eventuali residui di alga. Nel frattempo preparate gli asparagi togliendo con l'aiuto di un pelapatate la parte esterna dei gambi ed eliminate infine la parte più bassa e dura degli stessi.
Affettate gli asparagi a rondelle dello spessore di 3-4 millimetri tenendo le punte intere per la guarnizione, metteteli quindi a marinare in olio, succo di mezzo limone, sale e pepe.
Preparate la pentola per la cottura a vapore sul fuoco, quando l'acqua bolle cuocete per 4 minuti i rossetti, poneteli poi in una ciotola e delicatamente sgranateli con le dita aggiungendo un filo di olio finché sono ancora caldi, evitando così che si uniscano tra di loro.
Preparate la vostra insalata condendo i rossetti con il succo del restante limone, il finocchietto selvatico, il sale ed aggiungendo le rondelle di asparago marinate. Guarnite con una fetta di limone e le punte degli asparagi tenute da parte.

Braciole di maiale

l'Italia in TAVOLA

Ricavate dal carré, taglio magro di carne suina situato al centro della lombata, (tra capocollo e il nodino), le braciole di maiale sono largamente apprezzate nel nostro Paese. Abbiamo selezionato 3 ricette regionali che preparano le braciole in padella ma si possono anche anche cuocere al forno

Liguria

Braciole di maiale alla genovese

ingredienti **per 4 persone**
braciole di maiale (**4** da **200 g** circa) - cipolle bianche **3** - latte **250 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Sbucciate e tagliate le cipolle a rondelle. Scaldate l'olio in una padella dai bordi alti, rosolate le braciole di maiale da entrambi i lati, poi unite le cipolle e il latte. Regolate di sale e pepe nero.

Coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 50-60 minuti, girando la carne di tanto in tanto per controllare la cottura. Portate in tavola e servite.

Friuli Venezia Giulia

Servite le braciole con il purè di patate oppure come accompagnamento ad una polenta morbida o tagliata a fette e grigliata

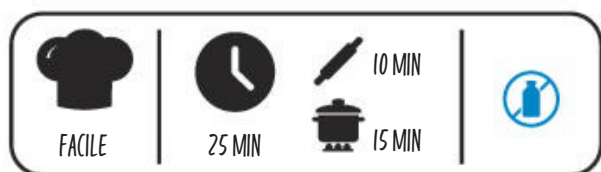
Braciole alla friulana

ingredienti per 4 persone

braciole di maiale (**4** da **200 g** circa) - burro **1 noce** - cipolla piccola **1** - farina di mais fine q.b. - sale - pepe - rosmarino (facoltativo)

Fate fondere il burro in una padella capiente o in una bistecchiera, e una volta sciolto, rosolate le braciole di maiale a fuoco medio-alto da entrambi i lati. Tritate finemente la cipolla e unitela nella padella con la carne.

Aggiungete un'abbondante spolverata di farina di mais, salate e pepate a piacere. Se lo desiderate potete aggiungere qualche rametto di rosmarino. Versate un bicchiere di acqua calda e fate cuocere su fuoco dolce per 10-15 minuti in base allo spessore della carne. Una volta cotte, toglietele da fuoco e servitele subito ben calde e succose.

Braciole di maiale al vino rosso

ingredienti per 4 persone

braciole di maiale (**4** da **200 g** circa) - aglio **2 spicchi** - prezzemolo tritato cucchiaio **1** - bacche di ginepro **4** - alloro **1 foglia** - vino rosso **150 ml** - pepe nero - sale - olio E.V.O.

Condite le braciole con un pizzico di sale e una spolverata di pepe macinato al momento.

Scaldate un filo d'olio in una padella, soffriggete l'aglio (tritato o schiacciato) con il prezzemolo a fuoco basso per un paio di minuti. Posizionate le braciole nella padella, alzate la fiamma e rosolatele. Profumate con le bacche di ginepro e la foglia di alloro.

Versate il vino rosso sulla carne e lasciate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti, con il coperchio sistemato da un lato, fino a quando il vino si sarà ridotto in una salsa più densa. Servite le braciole di maiale "ubriache", (così sono chiamate), con la salsa al vino rosso.

Emilia-Romagna

I contrasti Avocado

Dolce o salato, è questo il dilemma... avvolto in una leggera e gustosa panatura oppure lavorato con cioccolato e menta per dar vita ad una deliziosa mousse

MOUSSE DI AVOCADO CON MENTA E CIOCCOLATO

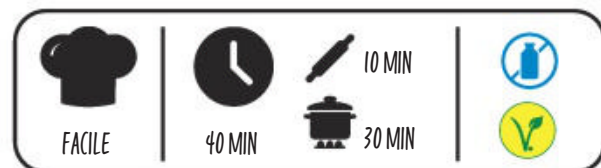
ingredienti per 4 persone
avocado **medio 2** - cioccolato fondente **125 g** - latte di riso **30 ml** - zucchero di canna **50 g** - menta fresca

Sciacquate e tamponate 4-5 foglie di menta fresca. Lavate l'avocado, tagliatelo in due ed eliminate il picciolo interno. Scavate con un cucchiaio nell'avocado per rimuovere la polpa e trasferitela all'interno di un mixer. Unite lo zucchero, la menta tritata grossolanamente e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Spezzettate il cioccolato e fatelo sciogliere in un pentolino a bagnomaria, girando di continuo. Scaldate il latte di riso in un pentolino. Togliete il cioccolato dal fuoco e unitevi il latte di riso caldo, mescolate delicatamente e lasciate intiepidire. Aggiungete la crema di avocado al composto di cioccolato e latte e mescolate dolcemente.

Inserite la crema di avocado e cioccolato in una *sac à poche* e ponetela a riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Estraete la *sac à poche* dal frigorifero e utilizzatela per riempire 4 bicchieri o coppe da dessert. Guarnite le mousse di avocado e cioccolato con foglioline di menta fresca prima di servire.

Mousse salata: ponete al polpa di avocado in un mixer assieme a della ricotta avanzata, 2 cucchiai di succo di lime, sale e pepe, aggiungete un filo d'olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea con cui farcire dei crostini e dare un tocco esotico ad un aperitivo

Per un sapore ancora più deciso, tritate un po' di peperoncino fresco e aggiungetelo nel mixer insieme al pane in cassetta: otterrete così un panko piccante

AVOCADO FRITTO CON PANATURA DI PANKO

ingredienti per 4 persone

avocado **4** - uova **2** - pane bianco per tramezzini **300 g** - farina q.b. - olio di semi di arachide - sale - pepe

Realizzate il *panko* fatto in casa: sistemate il pane in cassetta sul piano di lavoro ed eliminate la crosta. Tagliate le fette di pane in strisce. Inserite le strisce di pane in un mixer e frullatele al minimo per ottenere una pangrattato grezza. Disponete il pangrattato su una teglia rivestita di carta forno e fatelo cuocere in forno per 20 minuti a 130°C. Sfornate il *panko* e fatelo raffreddare.

Tagliate a metà gli avocado ed eliminate il picciolo e la buccia. Riducete gli avocado in spicchi. Rompete le uova in una terrina, salate, pepate leggermente e sbattetele con una forchetta. Preparate 2 ciotole, una con la farina e l'altra con il panko. Infarinate gli spicchi di avocado, poi passateli nelle uova sbattute e per ultimo nella ciotola del panko.

Versate in una pentola dai bordi alti una dose abbondante di olio di semi di arachide e fatelo scaldare. Friggete gli spicchi di avocado panati pochi per volta per circa 3-4 minuti, girandoli spesso. Prelevate gli avocado fritti con una schiumarola e scolateli su un foglio di carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Servite caldi gli avocado fritti con una leggera presa di sale.

CLASSICA con Brio

Ragù

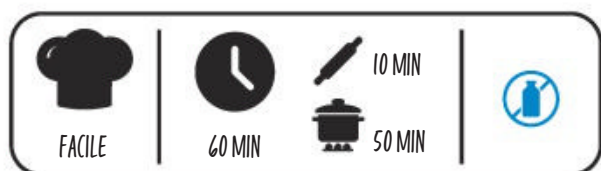
Fatevi ispirare dalle nostre alternative al classico ragù e lasciatevi trasportare dal profumo di una delle preparazioni più amate in Italia

Ragù *alla calabrese*

ingredienti per 6 persone
macinato di maiale **500 g** - salsicce **4** - costine di maiale **2** - passata di pomodoro **1 l** - pomodori pelati **450 g** - concentrato di pomodoro **1 cucchiaio** - alloro **1 foglia** - cipolla **1** - vino bianco **100 ml** - sale - pepe - olio E.V.O.

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola capiente con un filo d'olio.
Aggiungete il macinato di maiale, le salsicce prive di budello e le costine di maiale e fate rosolare la carne per quale minuto a fuoco vivo. Sfumate con il vino bianco.
Unite la passata di pomodoro, i pomodori pelati, il concentrato di pomodoro e la foglia di alloro.
Cuocete per 60 minuti, poi togliete le costine di maiale e sminuzzate la carne eliminando l'osso.
Riponete nella casseruola, mescolate e continuate la cottura fino a ottenere la consistenza desiderata.
Regolate di sale e pepe.

I ragù possono essere utilizzati semplicemente come condimenti alla pasta secca o ancor meglio con quella fresca come tagliatelle e tagliolini, ma anche gli gnocchi.
Senza dimenticare come ripieno di cannelloni e lasagne al forno

Ragù bianco *di agnello*

ingredienti per 4 persone

carne macinata di agnello **500 g** - brodo di carne **400 ml** - carota **1** - sedano **1 costa** - cipolla **1** - rosmarino q.b. - vino bianco secco **100 ml** - farina **1 cucchiaio** - sale - olio E.V.O.

Mondate e tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano, poi fateli soffriggere in un tegame con l'olio per un paio di minuti. **Aggiungete** il macinato di agnello, un cucchiaio di farina, il rosmarino e mescolate con cura, lasciando insaporire. **Sfumate** con il vino bianco, lasciatelo evaporare a fiamma media, coprite la carne con il brodo e cuocete con il coperchio per almeno 50 minuti. Controllate di tanto in tanto la cottura. **Regolate** di sale e una volta pronto, utilizzate il ragù subito come condimento o conservatelo.

la variante:

Ragù di carni bianche

Arricchite il ragù di agnello con un mix di carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) aromatizzate, a piacere, con rosmarino, timo e salvia.

Ragù
alla bolognese

ingredienti per 4 persone

carne di manzo macinata **350 g** - cipolla **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - pancetta di maiale tritata **25 g** - brodo di carne q.b. - vino bianco **100 ml** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - latte intero **100 ml** - sale - pepe nero - olio E.V.O.

Mondate la cipolla, la carota e il sedano.
Scaldate l'olio in una casseruola, fate rosolare dolcemente la pancetta e poi unite il trito di verdure.
Mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti a fuoco lento.
Aggiungete la carne macinata e rosolate, girando di tanto in tanto.
Versate il vino bianco, lasciatelo evaporare, unite il concentrato di pomodoro e il brodo caldo.
Aggiungete il concentrato di pomodoro, e mescolate per scioglierlo.
Cuocete a fuoco lentissimo, coperto con il coperchio, per almeno 2 ore. Mescolate di tanto in tanto, e se necessario unite altro brodo caldo.
Aggiustate di sale e pepe e quasi al termine della cottura versate il latte, amalgamandolo con cura e lasciando cuocere per gli ultimi 20-30 minuti.

Ragù di salumi misti

ingredienti per 4 persone

spuntature di salumi vari (prosciutto cotto e crudo, salame, mortadella, speck) **400 g** - cipolla **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - vino bianco o rosso **150 ml** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - passata di pomodoro **150 ml** - olio E.V.O. - burro q.b. - sale - pepe nero

Mondate e tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano.
Scaldate un filo d'olio con una noce di burro in una casseruola, aggiungete il trito di verdure e fate soffriggere per un paio di minuti.
Aggiungete le spuntature dei salumi, tritati grossolanamente con il mixer. Sfumate con il vino, lasciatelo evaporare completamente poi aggiungete la passata di pomodoro e il concentrato di pomodoro.
Cuocete per 25 minuti. Al termine della cottura regolate di sale.

Ragù alla Cavour

ingredienti per 4 persone

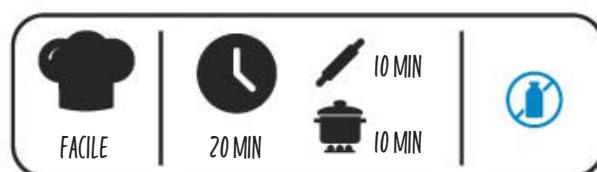
fegatini e rigaglie di pollo **400 g** - salsiccia **100 g** - petto di pollo **200 g** - scalogno **1** - porro **1** - sedano **1 costa** - carota **1** - alloro **1 foglia** - rosmarino **1 rametto** - timo **2 rametti** - sale - pepe nero - brodo di carne q.b. - Marsala secco **50 ml** - brandy **25 ml** - salsa al pomodoro **80 ml** - burro **50 g** - olio E.V.O.

Tritate finemente lo scalogno, il porro, il sedano e la carota, e fateli appassire in un tegame con il burro e un filo d'olio.
Tagliate la carne in piccoli tocchetti (tranne la salsiccia) e fatela rosolare in una casseruola capiente, poi trasferitela nel tegame con il fondo di soffritto, salate, pepate e mescolate con cura.
Bagnate la carne con il Marsala e il brandy e lasciate evaporare a fiamma vivace.
Aggiungete la salsa di pomodoro, la salsiccia e il brodo caldo.
Cuocete per 30 minuti con il coperchio.
Il ragù è pronto per essere gustato oppure conservato.

+gusto -spesa

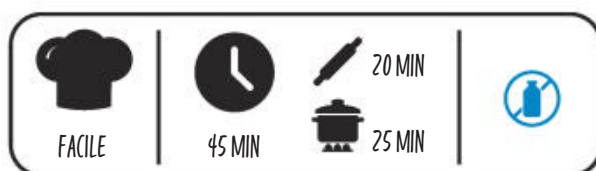
UN PIATTO ANDALUSO PERFETTO COME FINGER FOOD, UNA ZUPPA CORROBORANTE, UN PRIMO PIATTO DI STAGIONE E UNO SNACK DOLCE PREPARATO CON FRUTTA E CIOCCOLATO. TANTO GUSTO A POCO PREZZO!

Piatto fritto andaluso tipico di Cordoba tradizionalmente realizzato con *jamón serrano*

Flamenquín

ingredienti per 4 persone

fettine di lonza di maiale **8** - prosciutto crudo **8 fette** - uova **4** - pangrattato q.b. - farina q.b. - olio di semi - sale - pepe

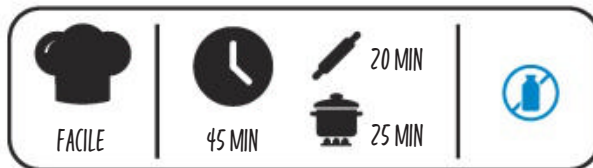
Appiattite le fettine di lonza con il batticarne, salate e pepate, adagiate su ognuna una fetta di prosciutto e arrotolate. Passate gli involtini nell'uovo sbattuto, e poi nel pangrattato.
Versate abbondante di olio di semi di arachide in un ampio tegame, portatelo a temperatura e immergetevi gli involtini. Fate dorare gli involtini per 3 minuti circa e poi scolateli su carta assorbente per togliere residui di unto. Servite i *flamenquín* caldi e croccanti.

Crema di fave

ingredienti per 4 persone

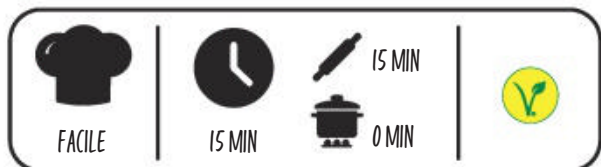
fave fresche sgranate e pulite **500 g** - patata **media 2** - cipolla **1** - pecorino stagionato **100 g** - menta fresca **1 mazzetto** - acqua calda **200 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe - speck affumicato (facoltativo)

Pelate le patate e tagliatele in tocchetti. Mettete sul fuoco una pentola di acqua salata e fatevi bollire fave, patate e cipolla tagliata per almeno 20 minuti. Scolatele le verdure lasciandole raffreddare. Riducete in pezzi il pecorino lasciandone un poco da parte.
Ponete le fave, le patate e la cipolla in un mixer, aggiungete l'acqua calda del brodo, la menta tritata, i pezzetti di pecorino, 5 cucchiai di olio, una leggera presa di sale e pepe e frullate il tutto fino a ottenere una crema consistente. Rovesciate la crema di fave in un tegame e rimettetela sul fuoco brevemente per ottenere la densità desiderata. Spegnete e servite calda guarnendo con un filo di olio a crudo, menta fresca, pecorino grattugiato e stick di speck affumicato.

€ 3,00

Spaghetti alla chitarra
con crema di carciofi

ingredienti per 4 persone
spaghetti alla chitarra **320 g** - cuori di carciofo **600 g** (surgelati) - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - limone **1** - prezzemolo **2 mazzetti** - brodo vegetale **150 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Sciacquate e tritate il prezzemolo. Schiacciate l'aglio e fatelo dorare in una padella ampia antiaderente con olio. Unite i carciofi all'aglio insieme a metà del prezzemolo facendoli rosolare per 2 minuti. Aggiungete il brodo vegetale e fate cuocere al coperto per circa 15 minuti. Spegnete il fuoco, tirate via l'aglio e trasferite metà del condimento in un mixer. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato, 2 cucchiai di acqua, un filo d'olio, regolate di sale e pepe nero e frullate per ottenere una crema densa.
Fate cuocere gli spaghetti al dente in una pentola con acqua salata. Scolate gli spaghetti nella padella con il condimento di carciofi e mantecate a fiamma media aggiungendo poca acqua di cottura della pasta. Unite la crema di carciofi e mantecate a fuoco spento per 2 minuti. Servite gli spaghetti spolverandoli con il prezzemolo tritato e aggiungendo qualche scaglia di Parmigiano Reggiano.

Mandarini
al cioccolato

ingredienti per 4 persone
mandarini **4** - cioccolato fondente **120 g** - granella di pistacchi q.b.

Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Sciacquate e sbucciate i mandarini. Ripulite ogni spicchio di mandarino dei filamenti bianchi.
Foderate un teglia con carta da forno. Immergete per metà ogni spicchio di mandarino nel cioccolato fuso e ponetelo poi sulla teglia. Cospargete di granella di pistacchi (o cocco) la parte ricoperta di cioccolato dei mandarini. Ripetete l'operazione fino a esaurimento di frutta e cioccolato. Lasciate solidificare il cioccolato completamente prima di servire.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Il potenziale del carciofo

Quattro ricette con pochi, essenziali ingredienti è la "sfida antispreco" dello chef Luigi Taglienti, che mostra come preparare in modo perfetto questo ortaggio di stagione senza buttare via niente

Cuore di carciofo

al forno

Aromatizzate abbondante acqua con olio, pepe bianco, aceto e lo spicchio d'aglio. Cuocete i cuori a fiamma vivace per 6 minuti, scolateli e fateli raffreddare.

Disponete ogni carciofo su un foglio di carta forno con 1 spicchio d'aglio, rosmarino e un filo d'olio, poi avvolgeteli ulteriormente in un foglio di alluminio (*papillote*). Cuocete per 8-10 minuti in forno statico funzione grill.

in padella

Cucinate in abbondante acqua acidula i cuori per almeno 4 minuti, scolateli e fateli raffreddare.

Tagliate a metà i cuori e cucinateli In una casseruola con un filo d'olio, sfumate con abbondante vino bianco (o aceto) aggiungete succo di limone e burro, e cucinate sino a ottenere una salsa cremosa.

Adagiate alla base del piatto alcune foglie di bietola giovane scottata semplicemente al vapore, terminate con il cuore di carciofo e la salsa di cottura.

crudo

Ricavate dal cuore del carciofo pulito 4 spicchi regolari che adagerete in una terrina con il succo di limone. Adagiate lo spicchio alla base del piatto, aggiungete una fetta sottile di Parmigiano Reggiano.

infuso

Sfibrate i gambi e metteteli in infusione in una casseruola con acqua, sale e limone. (In questo caso il limone non serve per non farli annerire, ma aiuta a equilibrare la parte dolce e quella amara dei gambi di carciofo).

Cucinate gli ingredienti in una casseruola in lenta cottura in modo da estrarre tutti i profumi e i sapori dai gambi.

Adagiate l'infuso all'interno di una tazza da consommé, aggiungete un filo di olio e un rametto di maggiorana (a piacere).

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

AL FORNO

cuori di carciofo **4**
aglio **5 spicchi**
olio E.V.O.
aceto
pepe bianco

IN PADELLA

cuori di carciofo **2**
bietola qualche foglia
vino bianco (o aceto) q.b.
succo di **1** limone
burro **1 noce**
olio E.V.O.

CRUDO

cuori di carciofo
di media dimensione **1**
Parmigiano Reggiano q.b.
succo di **1** limone

INFUSO

gambi torniti
(vedi nota) **500 g**
acqua **500 ml**
sale **2,5 g**
succo di **1 limone**
olio E.V.O.
maggiorana qualche foglia
(opzionale)

PULIRE I CARCIOFI
Per apprezzare al meglio il carciofo in tutte le parti che lo compongono (foglie, gambo, cuore), lo chef utilizza la tecnica della tornitura, che coincide nell'incisione della superficie dell'ortaggio per pulirlo e renderlo regolare. Prima di tutto eliminate le spine, dopodiché sfogliate delicatamente il carciofo e tagliate la parte finale del gambo. Infine, aiutandovi con un pelapatate, pelate la parte coriacea più dura e amara e con il coltello "girate" intorno al carciofo per tornirlo e ottenere così l'ortaggio pulito senza spine né parti dure

Nata nel 1974 a Salerno, si avvicina ai fornelli grazie alla trattoria di pesce di famiglia. Lascia la Campania per crescere, imparare e formarsi con i più grandi, in Italia e all'estero, e nel 2007 apre a Milano Alice Ristorante, che in pochi anni ottiene la stella Michelin e oggi è diventato VIVA Viviana Varese. Nel 2015 chef Ambassador di Expo Milano 2015, Viviana Varese è nota anche per il suo impegno all'interno della propria comunità, oltre che per i suoi piatti nei quali combina ingredienti di prima qualità e moderne tecnologie, per il piacere della vista e del palato, alla ricerca della perfetta armonia dei sapori, nel rispetto della stagionalità

Dal suo esordio Viviana Varese si è battuta per affermare il ruolo delle donne che lavorano nell'ospitalità, e anche con questo scopo è nata **lo sono Viva, dolci e gelati**, la nuova gelateria artigianale con pasticceria inaugurata lo scorso gennaio a Milano, e gestita da una squadra tutta femminile, formata in collaborazione con CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano, per ridare dignità e indipendenza economica attraverso il lavoro e per ogni kg di gelato venduto inoltre, verrà donato 1 € a CADMI a sostegno dei suoi progetti.

© foto Brambilla Serrani

In cucina con...

VIVA Viviana Varese e la cucina delle donne

In occasione dell'8 marzo, dedichiamo questo spazio a una donna e chef stellata che ci regala un suo un "must" e altre 2 ricette speciali, ma realizzate in versione semplificata e perfette da provare anche a casa, per permettervi di portare in tavola piatti *gourmet* in poco tempo

Ceviche di ricciola

con passatina di pomodori rossi e gialli

ingredienti per 4 persone

per la marinata di ricciola: peperoncino rocoto **30 g** - peperone rosso **30 g** - cipolla rossa di Tropea **20 g** - ricciola **160 g** - menta tagliata a *julienne* **10-15 foglie** - lime **3/4** - olio E.V.O.

per la passata di datterini: datterini rossi e gialli **1 kg** - sale

Tagliate la ricciola a cubetti di 2x2 cm, immergetela in acqua, ghiaccio e sale, sbattetela con un cucchiaio per qualche minuto. Togliete i cubetti di pesce, asciugateli e conditeli con olio, sale e lime.

Frullate i datterini rossi, setacciateli e aggiustate di sale. Fate la stessa cosa con i datterini gialli e mettete da parte 80 g di ogni passatina per il montaggio del piatto.

La Rinascita

Risotto cacio e 7 pepi del mondo

© foto Brambilla Serrani

ingredienti per 2 persone

riso Carnaroli **120 g** - burro **20 g** - burro acido **15 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - pecorino grattugiato **50 g** - limone di Amalfi **1** - sale - olio E.V.O.

7 pepi: Pondicherry dall'India - Pimento dalla Giamaica - Muntoc dall'Indonesia - Sechuan dalla Cina - Sarawak dalla Malesia -Timut dal Nepal - Pippali da Giava

Tostate insieme in padella i 7 pepi, lasciate raffreddare e poi frullate. **Tostare** il riso con l'olio, poi cuocete il riso con acqua per circa 10 minuti. A 4 minuti dalla fine della cottura aggiungete il formaggio, e a 2 minuti il burro. Iniziate quindi a mantecare. Aggiustate di sale. Impiattate la polvere dei 7 pepi sotto il riso e completate con limone grattato.

Maritozzo

con ganache al caffè e panna montata

ingredienti per 6 maritozzi

per il maritozzo: farina **500 g** - uova **250 g** - latte **75 g** - zucchero **250 g** - lievito **50 g** - sale **3 g**

per la ganache al caffè: panna **60 g** - caffè liquido **20 g** - vaniglia Madagascar - zucchero **10 g** - cioccolato bianco **130 g**

Mescolate in una ciotola, farina, zucchero, lievito, uova e il caffè mischiato con il latte, inserite il composto nella planetaria e avviatela per almeno 7 minuti, controllate l'impasto e incorporate il burro poco alla volta, aggiungete infine il sale. Fate riposare 10 minuti a temperatura ambiente e poi circa 12 ore in frigorifero.
Bollite la panna con la vaniglia, lo zucchero, poi versate sul cioccolato e mescolate finché sarà tutto amalgamato. Fate raffreddare, inserite in una *sac à poche* e riponete in frigorifero.
Dividete l'impasto del maritozzo in pezzi da 50 g e date una forma rotonda, lasciate lievitare fino al raddoppio del suo volume per almeno 2 ore. Infine cuocete 10 minuti a 170°C in forno. Una volta raffreddata la *brioche* tagliatela a metà orizzontalmente, stendete sulla base la *ganache* al caffè e la panna fresca montata con una spolverata leggera di vaniglia in modo da riempire il maritozzo e con una paletta rendete liscia la superficie. Guarnite con qualche chicco di caffè e caffè in polvere.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Torta con le pere

Grazie alla loro polpa succosa e zuccherina, le pere sono tra i frutti più utilizzati in cucina per realizzare dessert deliziosi. Partendo da un classico partenopeo, simbolo della Costiera Amalfitana, che coniuga la dolcezza un po' ruvida della pera con la raffinatezza della crema di ricotta, vi proponiamo una selezione di dolci irresistibili, come una torta pere e cioccolato, una tarte tatin, e sofficissimi muffin, consigliandovi per ognuno quale qualità di pera utilizzare

INIZIAMO

PER LE BASI BISCOTTO

1) **Setacciate** le farine e il lievito.

2) **Mescolate** le uova con lo zucchero nella planetaria o con le fruste elettriche, per almeno 10 minuti, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.

3) **Aggiungete** anche il mix di farine e lievito, e amalgamate delicatamente con una spatola, unite poi il burro fuso intiepidito, sempre con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

4) **Versate** il composto ottenuto in due stampi imburrati e infarinati di 22-24 cm di diametro e cuoceteli in forno statico a 180°C per circa 15 minuti, sfornateli e lasciateli raffreddare.

PER LA FARCITURA

1) **Lavate**, sbucciate le pere e privatele del torsolo, tagliatele in cubetti regolari di circa 1 cm e versateli in una padella antiaderente con il limone, la noce di burro e il cucchiaio di zucchero, fatele cuocere per una decina di minuti.

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA PASTA SFOGLIA SEMPLICE

- farina di nocciola **150 g**
- farina 00 **50 g**
- zucchero **110 g**
- uova a temperatura ambiente **4**
- burro fuso **90 g**
- lievito per dolci **1 cucchiaino**

PER LA CREMA

- ricotta di pecora **50 g**
- ricotta di mucca **250 g**
- zucchero **80 g + 1 cucchiaio**
- pere mature **350 g** (peso al netto degli scarti)
- burro **1 noce**
- panna fresca senza zucchero **120 ml**
- succo di limone **2 cucchiai**
- scorza di limone non trattato grattugiata ½
- zucchero a velo q.b.

frutta secca q.b. (facoltativa)

2) **Montate** la panna a neve ben ferma e, a parte, la ricotta con gli 80 g di zucchero, unite le due creme, la scorza di limone e i pezzettini di pera, mescolate con delicatezza.

3) **Posizionate** un anello (che realizzate con un cartoncino rivestito di alluminio, dello stesso diametro delle basi biscotto) intorno al piatto da portata su cui prima assemblerete e poi servirete la torta: l'anello vi permetterà di realizzare gli strati senza far fuoriuscire la crema. Inserite la prima base biscotto, versate la crema di ricotta e pere, livellate con il dorso di un cucchiaio, coprite con la seconda base biscotto e premete leggermente per far aderire bene il tutto.

Potete utilizzare anche la parte alta di uno stampo a cerniera

4) **Riponete** la torta in frigorifero per almeno 6 ore, meglio 1 notte.

5) **Servite** la torta ricotta e pere con abbondante zucchero a velo e frutta secca a piacere.

la variante: aromatizzata

Aggiungete alla crema di ricotta 2 cucchiai di distillato di pere e ½ cucchiaino di estratto di vaniglia.

QUALE PERA?
Nella versione originale amalfitana viene utilizzata la pera Pennata di Agerola. Consigliata la Pera Abate, famosa per il collo allungato e per la buccia giallo/rossastra,e la polpa bianca lievemente acidula

la variante: al triplo cioccolato

Potete aggiungere nell'impasto 70 g di gocce di cioccolato (fondente, bianco e al latte) facendola diventare al triplo cioccolato!

QUALE PERA?
Le pere decana sono molto dolci, dalla polpa bianca e compatta, perfette per la cottura al forno

TORTA PERE, cioccolato e moscato

ingredienti per 6 persone

pere medie **4**
farina 00 **120 g**
fecola di patate **50 g**
cacao amaro in polvere **3 cucchiai**
zucchero **120 g + 1 cucchiaio**
burro fuso intiepidito **60 g**
uova **2**
mascarpone a temperatura ambiente **100 g**
latte intero a temperatura ambiente **2 cucchiai**
moscato **70 ml**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino** (facoltativo)
lievito per dolci **1 bustina**
sale **1 pizzico**

Lavate, sbucciate e private le pere del torsolo. Tagliatene 2 in fettine non troppo sottili, le altre 2 in cubetti.

Disponetele le fettine in una padella capiente, preferibilmente antiaderente, e copritele con il moscato e il cucchiaio di zucchero, cuocetele a fiamma dolce fino a quando il vino si sarà ristretto, toglietele dal fuoco e fatele intiepidire.

Setacciate insieme il cacao, la farina e la fecola.

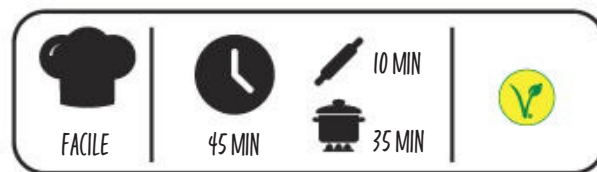
Mescolate con le fruste elettriche le uova con i 120 g di zucchero, il sale e l'estratto di vaniglia, aggiungete il burro, poi il mix farina-fecola-cacao in più riprese, alternandolo a mascarpone e latte.

Aggiungete per ultimo il lievito setacciato e i cubetti di pera messi da parte leggermente infarinati.

Versate il composto ottenuto in uno stampo del diametro di 24 cm imburrato e infarinato, livellatelo con una spatola e decoratelo con le pere sgocciolate (ma non troppo!) dal liquido di cottura.

Cuocete la torta in forno preriscaldato, statico, a 180°C (o 170°C ventilato) per circa 40 minuti, dovrà risultare bella gonfia.

Togliete la torta dal forno, e lasciatela intiepidire su una griglia prima di servirla.

TARTE TATIN di pere

ingredienti per 6 persone

pere **3**
pasta sfoglia pronta **1 rotolo**
tuorlo **1**
burro **70 g**
zucchero di canna **50 g**
cannella **1 pizzico** (facoltativa)

Lavate, asciugate e sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele in quarti.

Mettete in una padella capiente il burro in pezzetti e lo zucchero e cuocete a fuoco medio/basso mescolando spesso con un cucchiaio di legno finché si sarà formato un caramello ben dorato.

Aggiungete le pere nella padella e cuocetele qualche minuto, mescolando con delicatezza in modo che vengano ben ricoperte dal caramello.

Disponete le pere in uno stampo del diametro di 22-24 cm e aggiungete anche il caramello e la cannella, coprite con la sfoglia tagliata a misura della teglia, facendola aderire molto bene.

Spennellate la sfoglia con il tuorlo leggermente sbattuto e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti, fino a doratura.

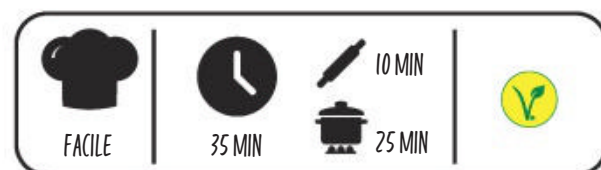
Sfornatela e dopo 5 minuti, appoggiate un piatto da portata sulla teglia e capovolgete la *tatin*.

QUALE PERA?
La pera Kaiser: di origine francese, con polpa bianca, fine e leggermente granulosa, ha un sapore aromatico non troppo dolce

la variante:
Potete utilizzare la pasta brisè al posto della sfoglia.

la variante: a strati

Tagliate tutta la frutta in pezzetti (invece dei 2/3) e alternate nei pirottini uno strato di impasto con un cucchiaino spalmato di confettura di mela o pera.

MUFFIN INTEGRALI
con mele e pere

ingredienti per 8-10 muffin

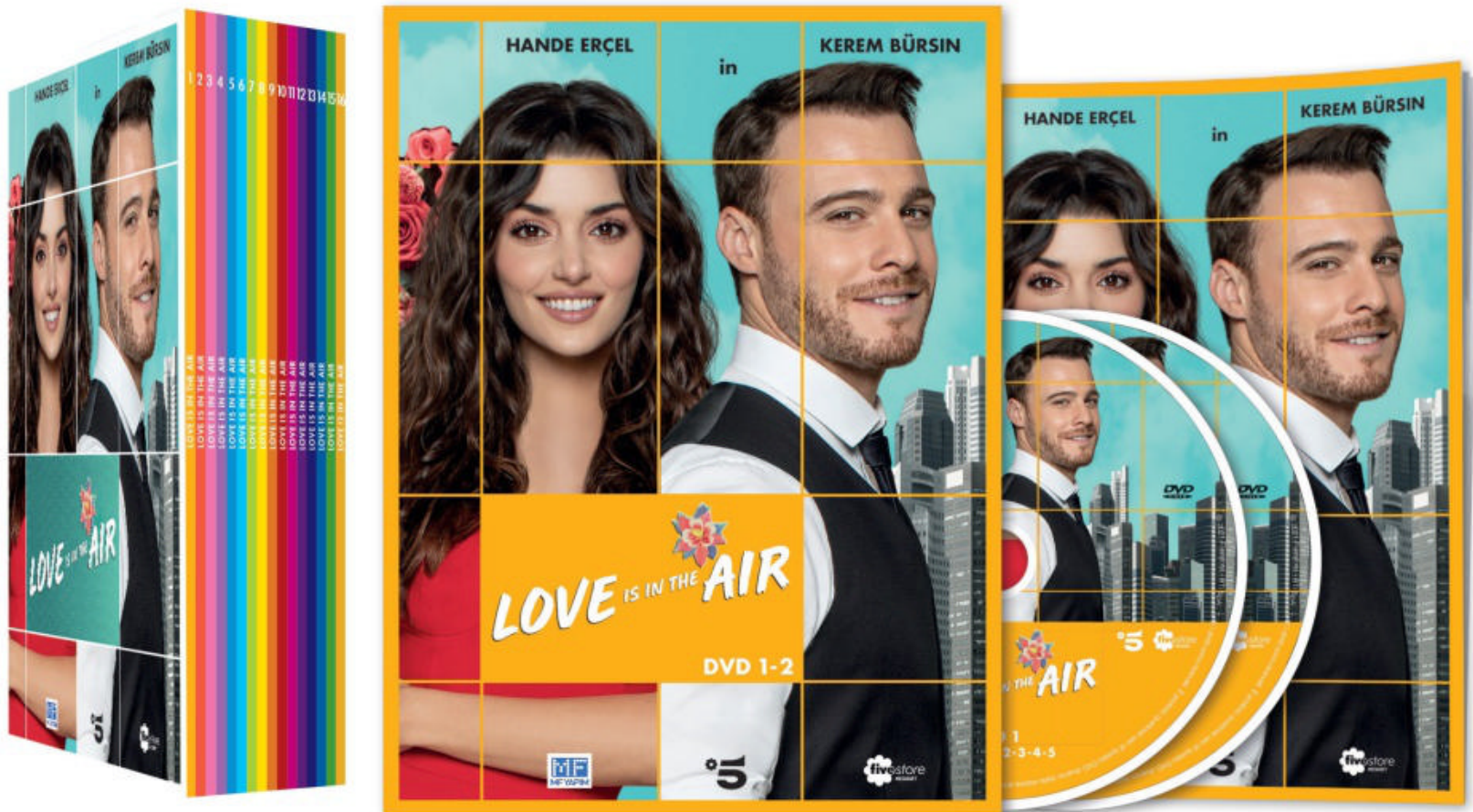
farina integrale **200 g**
latte intero **100 g**
zucchero semolato **85 g**
olio di semi di girasole **80 g**
yogurt alla pera **40 g**
uovo **1**
lievito per dolci ½ **bustina**
pera matura ma soda **1**
scorza grattugiata di limone non trattato ½
mela **1**
zucchero a velo
sale **1 pizzico**

Mescolate in una ciotola zucchero semolato, farina, sale, lievito, in un'altra l'uovo, il latte, lo yogurt e l'olio, aggiungendolo a filo.

Versate il mix solido in quello liquido e mescolate con una frusta fino a ottenere un composto senza grumi.

Aggiungete anche la mela e la pera mondate e tagliate in pezzettini e la scorza di limone e versate il composto nei pirottini oleati fino a circa 1 cm dal bordo, unite gli altri pezzettini di frutta e infornate a 170°C ventilato per circa 20-25 minuti, fino a leggera doratura.

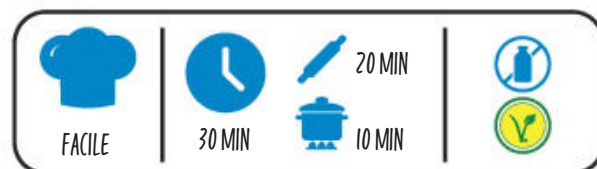
Servite i *muffin* tiepidi o freddi, con zucchero a velo.

QUALE PERA?
La pera Rosada famosa per il suo colore e per la croccantezza della sua polpa o anche la pera Nashi, dall'aspetto simile alla mela ma dal gusto simile alla pera

SLURP!

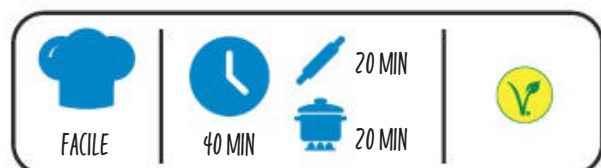
IN CUCINA CON I BAMBINI

I BAMBINI ADORANO MANGIARLE, ATTIRATI DALLA FORMA TONDEGGIANTE, FORSE PERCHÈ UNA TIRA L'ALTRA! MA SI DIVERTONO ANCHE UN MONDO A PREPARARLE, AMALGAMANDO GLI INGREDIENTI E FORMANDO LE GUSTOSISSIME PALLINE CON LE MANI

AL FORNO:
Cuocete in forno caldo ventilato a 180°C per circa 20 minuti

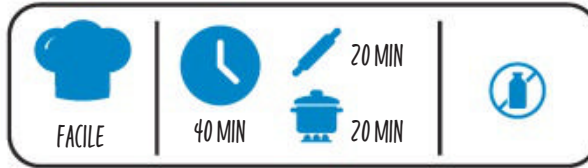
CROCCHETTE DI VERDURE E COUS COUS

ingredienti per 8 crocchette
patate **150 g** - carota **1** - zucchina **1** - cavolfiore ½ - cous cous precotto **60 g** - pangrattato q.b. - brodo vegetale ½ **l** - olio di semi di girasole

Tagliate carote e zucchine a dadini e riducete il cavolfiore in piccole parti. Cuocete le verdure nel brodo, e a parte lessate le patate che andranno ridotte in purea. Cuocete anche il cous cous seguendo le istruzioni sulla confezione.
Schiacciate le patate in una ciotola e poi amalgamate con il resto delle verdure e il cous cous. Formate con le mani le crocchette, passatele nel pangrattato e cuocetele in padella con un filo d'olio qualche munito per lato. Scolate le crocchette quando risulteranno dorate e croccanti.

POLPETTINE CON PESTO E SALSA YOGURT

ingredienti per 16 polpettine
mollica di pane **200 g** - formaggio morbido non stagionato (caciotta o provola) **200 g** - uova **2** - sedano **gambo 1** - fagiolini **100 g** - yogurt bianco **250 g** - pesto **cucchiai 4** - latte **100 ml** - olio E.V.O. - prezzemolo fresco qualche foglia - cetriolo **1**

Sbollentate i fagiolini e poi tagliateli a rondelle. Fate ammollare la mollica di pane nel latte, e intanto tritate finemente il sedano e tagliate il formaggio a tocchetti molto piccoli. Strizzate la mollica e unitela a verdure e formaggio.
Aggiungete le uova sgusciate, il pesto e un filo d'olio. Amalgamate tutto con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo e realizzate le polpettine con le mani. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa.
Servite le polpette con una salsa allo yogurt e prezzemolo, e qualche cetriolo crudo di accompagnamento.

Sostituite i fagiolini con pari peso di piselli surgelati

POLPETTE
DI CECI E BASILICO

Per i "non più piccolissimi", potete friggere le polpettine in olio di semi di arachide caldo per 5 minuti circa

Ingredienti per 12 polpettine
ceci in scatola scolati **230 g** - uova **2** - pangrattato **50 g** - Parmigiano Reggiano **50 g** - basilico **1 mazzetto** - sale - farina 0 q.b.

Unite i ceci sgocciolati, 1 uovo sgusciato, il Parmigiano, il basilico, il sale e il pangrattato nel boccale del mixer e frullate.
Formate circa 12 piccole polpette tonde con il composto ottenuto.
Passate le polpette prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, ripetendo l'operazione due volte.
Trasferite le polpettine su una teglia rivestita di carta forno, e cuocetele a 180°C per circa 20 minuti rigirandole a metà cottura.

Divertitevi a "colorare" le polpettine dolci, usando farina di cocco, pistacchi o mix di noci in polvere...

POLPETTE DOLCI
COLORATE

Ingredienti per 10 polpettine
fiocchi d'avena **100 g** - datteri **12** - cacao **50 g** - miele **60 g** - burro **50 g** - vaniglia **1 bacca** - lamponi liofilizzati q.b. (opzionale)

Tritate i fiocchi di avena fino a ottenere una farina, aggiungete il cacao, mescolate e tenete da parte.
Unite nel boccale del mixer datteri, miele, un pizzico di sale e la vaniglia, e frullate. Unite il mix di farina e cacao al composto e amalgamate. Infine unite il burro ancora freddo tagliato a cubetti. Frullate fino a ottenere un composto denso.
Formate le "polpettine" di piccole dimensioni, poi passatele, nel cacao o nei lamponi liofilizzati per colorarle. Lasciate addensare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirle.

GENUINITÀ IN VASCHETTA

dalla famiglia Recla

Lo Speck Alto Adige IGP di Recla è buono e tenero come appena affettato ed è subito pronto per essere gustato, fetta dopo fetta! Ricco di proteine e povero di grasso, è perfetto per farcire un *sandwich*, arrotolato su un grissino per l'aperitivo, oppure servito come antipasto. Prodotto da cane suina di prima qualità speziata seguendo la ricetta segreta di famiglia. L'affumicatura con il legno di faggio è leggera e delicata, e la tipica stagionatura di almeno 22 settimane avviene all'aperto, dove l'aria fresca della Val Venosta garantisce un risultato eccezionale.

www.recla.it

LE FARINE MAGICHE

con più fibre e minerali

Macinata a pietra, questa farina Manitoba per impasti salati riesce ad evidenziare sentori, profumi e sapori straordinari già durante la cottura. Poco raffinata contiene più fibre e minerali, ed è ideale per realizzare pane, pizza, focacce, rustici, torte e cornetti salati, pan brioche, e tanto altro.

www.lefarinemagiche.it

FRUTTA DA BERE "ON THE GO"

per i più piccoli

Prodotte con frutta biologica 100% italiana e banana certificata Fairtrade, le Puree biologiche di Alce Nero dedicate ai più piccoli sono ideali anche fuori casa grazie alla pratica confezione da spremere. Pulite dal superfluo e studiate per mantenere inalterato il gusto della frutta fresca biologica, le puree sono realizzate senza l'aggiunta di ulteriori zuccheri, senza glutine, aromi, amidi, coloranti e conservanti.

www.alcenero.com

FATTO APPOSTA

per i bambini

Pan Piumino è il primo pane ideato per i bambini, preparato senza zuccheri aggiunti. Una ricetta semplice con solo 6 ingredienti di alta qualità e provenienti da agricoltura biologica: farina di grano tenero, acqua, semola di grano duro, olio extra vergine di oliva, lievito naturale e sale marino. Sempre morbido grazie alla lunga lievitazione naturale e dal vero sapore di pane: due caratteristiche che rendono Pan Piumino il pane morbidissimo e gustoso.

www.panpiumino.com

CREMOSISSIMO, ELEGANTE

vegetariano e senza lattosio

Il Cremosissimo Bergader, preparato con il miglior latte delle Alpi, regala al palato una straordinaria esperienza grazie all'incontro della consistenza tenera con il sapore della crosta edibile. Il nuovo formato a mezzaluna comodamente richiudibile mantiene la freschezza del prodotto, naturalmente privo di lattosio di caglio animale, quindi adatto anche a chi segue una dieta vegetariana.

www.bergader.it

Gli indispensabili

BELLA, PRATICA E DI DESIGN

Atlas 150 di Marcato Design è una macchina che permette di realizzare pasta sfoglia, fettuccine e tagliolini. Dotata di un regolatore con 10 posizioni per ottenere vari spessori di sfoglia e di un morsetto per fissare la macchina al piano di lavoro, è disponibile in versione acciaio cromato o in alluminio in 6 diverse tonalità di colore (rosso, blu, verde, rosa, rame e nero). Dal design moderno e le linee accattivanti, è anche un complemento d'arredo per ogni cucina.
www.marcato.it

RESISTENTE, CAPIENTE E SOSTENIBILE

Rigorosamente biodegradabili e compostabili, i sacchetti Biofrigo di Virosac garantiscono perfetta tenuta e resistenza, in frigo ed in freezer, per la conservazione degli alimenti, porzionati, pronti ad essere consumati o cotti all'occorrenza. Il materiale multistrato assicura una tripla impermeabilità, e la doppia saldatura sul fondo offre la massima tenuta.
www.virosac.com

TERMOMETRI DA CUCINA INTELLIGENTI

Innovativi, *wireless*, concepiti per garantire cotture sempre perfette della carne, i termometri MEATER® distribuiti da Athena, sono dotati di sensori in grado di controllare facilmente e con accuratezza la temperatura interna ed esterna delle pietanze, cotte alla griglia, in forno o in padella.
www.athena.eu

RISULTATI PROFESSIONALI IN CUCINA

Stile, design, innovazione tecnologica, sicurezza e resistenza. Sono le caratteristiche del Frullatore K400 di KitchenAid e dei prodotti della Linea Cordless che comprende il Tritatutto, il Frullatore a immersione e lo Sbattitore. Il filo è stato sostituito da una batteria ricaricabile agli ioni di litio per una performance senza limiti.
www.kitchenaid.it

WEBER TRASFORMA LA CUCINA OUTDOOR

Il leader mondiale dei barbecue presenta un sistema innovativo e completo comprensivo di barbecue, tecnologia e accessori per dare il via a nuove e squisite esperienze culinarie. WEBER CRAFTED è una linea esclusiva di sei accessori intercambiabili per cuocere al vapore, realizzare pane e torte, arrostire, rosolare, o cuocere direttamente sulla piastra, e trasformare il barbecue in una cucina all'aperto, versatile e completa. Il barbecue intelligente a gas GENESIS 2022, il dispositivo a gas Weber più innovativo degli ultimi 15 anni, è dotato di tutte le caratteristiche necessarie a trasformare qualunque spazio esterno in una cucina all'aperto completa. Inoltre, grazie alla tecnologia WEBER CONNECT integrata, è possibile ricevere avvisi in tempo reale sulla temperatura del cibo, promemoria, e notifiche su quando è ora di rigirarlo o servirlo. Il barbecue a pellet SMOKEFIRE 2022 Stealth edition regala un look elegante e distintivo nero su nero a tutti i modelli Weber SMOKEFIRE *all-in-one*, in grado di conferire un eccezionale sapore di cottura su legna sia nelle cotture a temperature elevate che nelle affumicature lente a bassa temperatura.
www.weber.com

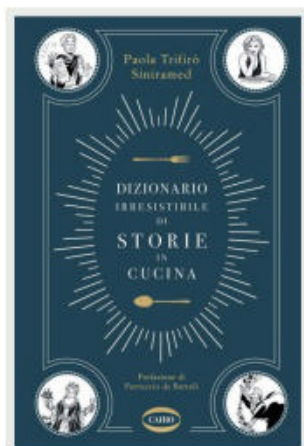
La stagione del pane

Fare il pane in casa è possibile, ed è anche possibile fare buoni pani, pizze, focacce... Quali sono i requisiti? In questo libro troverete i segreti e la bellezza dell'imparare l'arte bianca, raccontati e fotografati dall'autrice, una delle prime foodblogger italiane che ha dedicato molto tempo a sperimentare e a raccontare di pane e panificatori. Pagina dopo pagina, dalle ricette più semplici e quotidiane, potrete cimentarvi con quelle di quindici panificatori italiani d'eccellenza, una nouvelle vague di artigiani che credono nel pane buono, pulito e giusto.

di Barbara Torresan
Slow Food Editore
336 pagine - € 29,00

Il grande libro del pesce

Dalla scelta del pesce alla sua lavorazione, dalle tecniche di frollatura e stagionatura fino ai trucchi per ottenere una pelle croccante, l'acclamato chef Josh Niland mostra un modo nuovo di pensare a ogni aspetto della cucina di pesce, mettendo in discussione quanto pensavamo di sapere sull'argomento. Lo scopo del volume è rappresentare il pesce per quello che è: una ricca fonte di proteine che merita, per ogni taglio, lo stesso rispetto dedicato alla carne.

di Josh Niland
Giunti Editore
256 pagine - € 39,00

Dizionario irresistibile di storie in cucina

Dalla bottarga dei Faraoni alle pere amate dal re Luigi XIV, dalle polpette del Manzoni al ragù di Eduardo De Filippo fino al tiramisù di Casanova: una passeggiata ghiotta e divertente fra storia, curiosità e ricette. Dalla A alla Z.

di Paola Trifirò Siniramed
Cairo Editore
228 pagine - € 15,00

Tecniche e tecnologie in cucina

A spiegare la cucina come un laboratorio di scienza è lo chef Daniel Facen, che mostra in 187 ricette l'applicazione e le potenzialità di 16 strumenti. Dalla pentola a pressione al forno a microonde, fino alla cottura sottovuoto, non possono mancare estrattore e centrifuga, abbattitore, essiccatore e liofilizzatore, e "strumenti" più visionari (come il ghiaccio secco e l'azoto liquido), o professionali come la cottura con bagno a ultrasuoni, il sonicatore, e il pacojet. Il libro stesso è quindi uno strumento indispensabile per scoprire come far evolvere la propria cucina verso il futuro.

di Daniel Facen
Italian Gourmet Editore
256 pagine - € 72,00

Nuova cucina italiana

Dall'amatriciana al sushi, dal pulled pork al tiramisù, dal gazpacho alle orecchiette con cime di rapa, un viaggio in 1400 ricette, facili da realizzare, per capire a fondo la nuova cucina italiana, che convive serenamente con la tradizione, innovandola e ampliandola, e di essa fanno parte allo stesso tempo ricette da tutto il mondo. Il volume del noto critico, scrittore e giornalista enogastronomico Allan Bay e della storica della cucina italiana Paola Salvatori è inoltre ricco di consigli pratici, alla portata di qualunque tipo di cuoco.

di Allan Bay e Paola Salvatori
Il Saggiatore Editore
760 pagine - € 25,00

Cotto e mangiato TV

Puntata e ricetta esclusiva "rosa"

per festeggiare tutte le donne

Cotto e mangiato si tinge di rosa. In occasione della **Giornata internazionale dei diritti della donna**, Tessa Gelisio ha ideato una ricetta speciale: un risotto rosa, a base di barbabietole e gorgonzola.
Un piatto simbolico per celebrare l'8 marzo e ricordare sia le conquiste sociali, economiche e politiche, sia le discriminazioni e le violenze di cui le donne sono state e sono ancora oggetto in ogni parte del mondo.
E così anche quest'anno Mediafriends e Cotto e mangiato si uniscono per segnalare le attività che la Fondazione Arché offre alle donne più vulnerabili e fragili. Donne che hanno vissuto mille vite, in territori lontani. Accolte in appartamenti, case protette e in comunità, possono diventare libere di fare i primi passi per un futuro migliore.
Solo una delle ricette protagoniste, dal lunedì al venerdì, della rubrica quotidiana di Cotto e mangiato, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.
Dall'immancabile Andrea Mainardi, allo chef stellato Tommaso Arrigoni e al *food blogger* LuCake, anche in questo mese saranno tanti gli ospiti della cucina di Tessa Gelisio.
E tra un primo e un dessert, si sta già lavorando alla nuova edizione di Cotto e mangiato Il Menù, per una primavera all'insegna della buona cucina e di tante sorprese.

Risotto rosa

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **300 g** - barbabietole precotte **300 g** - cipolla ½ - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - gorgonzola **50 g** - brodo veg **1,5 l** - Vino bianco **1 bicchiere** - burro q.b.

per la crema

panna fresca **80 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**

Riducete le barbabietole a purea frullandole con un mixer.
Soffriggete la cipolla tritata in pentola con una noce di burro e fate tostare il riso.
Sfumate il riso tostato con il vino bianco, mescolate.
Allungate con il brodo caldo, aggiungendo un mestolo alla volta, mentre cuocete a fuoco basso il risotto.
Preparate intanto la crema: versate tutta la panna in un pentolino e portatela a bollore. Poi, aggiungete il formaggio grattugiato, mescolando con una frusta. Lasciate cuocere per 2 minuti, quindi tenete da parte al caldo.
Aggiungete al risotto anche la purea di barbabietola a 2/3 di cottura del risotto e, una volta cotto, togliete dal fuoco. Mantecate con burro, formaggio grattugiato e gorgonzola, e decorate con la crema di panna e Parmigiano prima di servire.

La ricetta "in rosa" di **Tessa**
a sostegno dei progetti Mediafriends
www.mediafriends.it

Fai come Orietta Berti: apri Le Farine Magiche, annusale e lasciati trasportare dal loro profumo.

Le Farine Magiche... Le uniche che profumano di grano. Il segreto è l'**esclusiva farina madre**: un ingrediente altamente **aromatico** frutto della **fermentazione** di farina da **grano antico** e **acqua infusa con erbe aromatiche, piante** e **germe di grano**.

www.lefarinemagiche.it